




ఉప వేదాలు

వివాహం-దాంపత్యం

ప్రసవము





సదాశివ సమారంభాం


గురు దక్షిణామూర్తి


గురు వేదవ్యాస మహర్షి


గురు శుక మహర్షి


గురు నారద మహర్షి


గురు వాల్మీకి మహర్షి


గురు శ్రీకృష్ణ

శంకరాచార్య మధ్యమాం


గురు దత్తాత్రేయ


గురు బాబాజీ


గురు గౌతమ బుద్ధ


గురు ఆదిశంకరాచార్య


గురు రామానుజాచార్యులు


గురు జ్ఞానేశ్వర్


గురు రవిదాస్


గురు కబీర్ దాస్


గురు చైతన్య మహా ప్రభువు

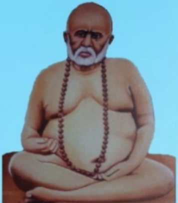

గురు నానక్


గురు రాఘవేంద్ర స్వామి


గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి


యోగి వేమన

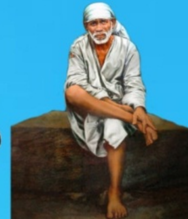
అస్మదాచార్య పర్యంతాం


గురు త్రైలింగ స్వామి


గురు లాహిరి మహాశయ


గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి


గురు వివేకానంద


గురు సాయి బాబా


గురు అరబిందో


గురు రమణ మహర్షి


గురు యోగానంద


గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద


గురు మళయాళస్వామి


గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి


గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య

వందే గురుపరంపరాం..





నన్ను "నేను" తెలుసుకోవటానికి

నన్ను "నేను" మార్చుకోవటానికి

"నేను" గా ఉండటానికి

మరియు అత్యుత్తమ జీవన విధానానికి

కావలసిన భక్తి,జ్ఞాన,కర్మ,ధర్మ సమాచారం ఒకేచోట తెలుగులో ఉచితంగా!

సాధారణంగా వేదాంతం తెలుసుకోవాలనే కోరిక వుంటుంది, కాని గ్రంధాలు అందుబాటులో లేవు. ఇంకొకరి దగ్గర గ్రంధాలు వుంటాయి, కాని జిజ్ఞాసువులకి ఎక్కడ ఉన్నవో తెలియదు. అలాగే కొన్ని లైబ్రరీ లో కొన్ని రకాల పుస్తకాలు మాత్రమే లభ్యం అవుతున్నాయి.కనుక తమవంతుగా భక్తి,జ్ఞాన ప్రచారార్ధం మహానుభావులైన **సుందరయ్య విజ్ఞాన కేంద్రం** వెబ్ సైట్ వారు ఉచితంగా విలువైన గ్రంధాలను ఆన్ లైన్ ద్వారా eBOOK(PDF) రూపంలో అందిస్తున్నారు.వారు చేస్తున్న జ్ఞాన యజ్ఞానికి సాయి రామ్ కూడా తమవంతుగా సహాయం చేసే కార్యక్రమంలో భాగంగా వారి గ్రంధాలను సాయి రామ్ ద్వారా కూడా అందచేస్తున్నాము, ఇందుకు మేము వారికి కృతజ్ఞత తెలియచేసుకుంటున్నాము. కనుక ప్రతి ఒక్కరు ఈ సదవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోగలరు. ఇందుకు సహాయం చేసిన ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్(https://archive.org), గూగుల్ వెబ్ సైట్(https://www.google.co.in),మైక్రోసాఫ్ట్ సైట్(http://www.microsoft.com) వారికి కూడా మేము ఋణపడివున్నాము. సాయి రామ్ సేవక బృందం కోరుకొనేది ఒక్కటే, ప్రతి ఇల్లు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞాన గ్రంధాలతో నిండిపోవాలన్నదే మా కోరిక.

ఈ గ్రంధాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

1) **సుందరయ్య విజ్ఞాన కేంద్రం** వారి వెబ్ సైట్: http://sundarayya.org/
2) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్: http://www.sairealattitudemanagement.org
3) సాయి రామ్ గూగుల్ సైట్: https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement
4) ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్: https://archive.org/details/SaiRealAttitudeManagement

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞం పై గల సలహాలు,సూచనలకు సేవక బృందాన్ని సంప్రదించుటకు: sairealattitudemgt@gmail.com

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సమాచారం: https://www.facebook.com/SaiRealAttitudeManagement

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సంబంధ వీడియోలు: https://www.youtube.com/user/sairealattitudemgt

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞంలో ప్రతి ఒక్కరు పాల్గొని, ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని,మీరు సంతృప్తులైతే మరొక సాధకునికి, జిజ్ఞాసువులకు మార్గం చూపించగలరని ఆశిస్తున్నాము.

SaiRealAttitudeManagement(SAI RAM) - సాయి నిజ వ్యక్తిత్వ నిర్వహణ(సాయి రామ్)

* సర్వం శ్రీ సాయి నాథ పాద సమర్పణమస్తు*

సుందరయ్య విజ్ఞాన కేంద్రం వారి వెబ్ సైట్:

http://sundarayya.org/

Sundarayya Centenary Ce

sundarayya.org

Sundarayya Vignana Kendram

Home | About SVK | Library | Projects | Donations | Publications | స్వేచ్ఛా విజ్ఞాన ప్రవంతి | Services | Contact Us

Sundarayya Centenary Celebrations

India Today: Looking Back, Looking Forward

India Today: Looking Back, Looking Forward
Watch Videos (Click to Download Papers)

On the occasion of the birth centenary of P. Sundarayya, a freedom fighter, communist and above all an individual who had given utmost importance to collecting facts and understanding them for political praxis, we feel it prudent to organise a seminar in his memory to comprehensively discuss and debate issues concerning the present, past and future of our country.

Read More

Agenda

Time	Session	Speakers
4th May 2013 10:00-14:00	**Synoptic Session One** Imperialism and the Indian Economy Patterns of Class Formation since Independence Communalisms: Changing Forms and Fortunes Since Independence	Amiya Kumar Bagchi Prabhat Patnaik Aijaz Ahmad
4th May 2013 15.00-16.30	**Industry, Finance, Planning** International Finance And Development in India under Neo-Liberalism Capitalists and Industrialisation in India Planning and the regime of Capital in India	C.P.Chandrashekhar Surajit Mazumdar Chirashree Das Gupta
4th May 2013 17.00-18.30	**Women in Economy and Society** Economic Policies and Women's Work State Policies and Women The Political Economy of Violence against Women.	Jayati Ghosh Smita Gupta Kalyani Menon Sen
5th May 2013 9.30-13.30	**Synoptic Session Two** Agrarian Question and the Post-Independence State Non-Alignment to Dependence: Shifting Paradigms for Foreign Policy State, Market and the Media	Utsa Patnaik Sukumar Muralidharan Sashi Kumar P. Sainath
5th May 2013 15.00-16.30	**The Agrarian Crisis** An Overview Assets, Incomes and Employment Credit,Technology and Public Policy in Indian Agriculture	Venkatesh Athreya Vikas Rawal Ramakumar

అతి విశిష్టం ఈ దానం!

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.



రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, ఋజుసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖

మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

CHILDBIRTH

ప్రసవము

గర్భధారణమునుగూర్చియు బిడ్డకాన్పునుగూర్చియు
చేయదగిన హితోపదేశము

THE CHRISTIAN LITERATURE SOCIETY FOR INDIA
MADRAS ALLAHABAD CALCUTTA RANGOON COLOMBO
1921

విషయసూచిక

మృతిబొందుదురు. కొన్ని ప్రసవములు మిక్కిలి ఆయాసకరమైనవి. సుందరమై ప్రీతిగలిగిన భార్య తొలిచూలి ప్రసవములోనే మృతినొందవచ్చును. అనేకులు బిడ్డలుండి తల్లి చనిపోయినయెడల కూడ మిక్కిలి విచారముగా నుండును. తిన్నగా జరిపింపబడనియెడ ప్రసవము తల్లి బిడ్డల కిద్దరికి నిజమైన చావు గాకపోయినను దీర్ఘ రోగము దెచ్చును. ఒకానొకప్పుడు గర్భము స్థానభ్రంశము పొందును; మరియొకప్పుడు కొంతభాగము పైకి వచ్చును; ఒకానొకప్పుడు అది చిరుగును.

చావునకు హేతువులు.—గర్భములో బిడ్డను సృష్టించిన దేవుడు బిడ్డకు తల్లికి గూడ సురక్షితమైన ప్రసవమునకు తగిన సాధనముల నేర్పరచినాడు. ప్రసవసమయమందు కలుగు నాలుగు చావులలో సాధారణముగా మూడు చావులు అవివేకమువలన కలిగిన తొందరచేతను, తెలివి లేకపోవుటచేతను కలుగుచున్నవి.

ప్రసవవేదనచేత కలుగు చావులకు కారణములు మరికి గాక ముఖ్యముగా మూడు గలవు. అవేవనిన: (1) శ్వాసించుటకు స్వచ్ఛమైన గాలి లేకపోవుట. (2) సరియైన పోషణ లేకపోవుట. (3) కావలసినంత విశ్రాంతి లేకపోవుట. వీటిని ఒకటొకటిగా ప్రశంసించెదము.

ఒక మనుజుడు, తన గడియారము పనిచేయక పోవుటచే దానిని బాగుచేయుమని ఒక మంగలవాని కిచ్చినయెడలవాడు దానిని పాడుచేయుట యొక ఆశ్చర్యము కాదు. తన భార్య ప్రసవమగుచున్నపుడు, ఒక మంగలవాని భార్యకు గాని, మానవశరీరముయొక్క నిర్మాణము తెలియనటువంటిన్ని బొత్తిగా చదువు లేనటువంటిన్ని, ఒకానొకప్పుడు మిక్కిలి మూఢబుద్ధిగలదై అపాయకరమైన ఆచారములను అవివేకముగా అవలంబించేటటువంటిన్ని ఒక మూఢ ముసలిదానికి గాని తన భార్యను ఒప్పగించుట, మంగలవానికి గడి

యారము బాగుచేయు మని ఇచ్చుటెంత యవివేకముగా నుండునో అంత యవివేకముగా నుండును.

సురక్షితమునకైన సాధనములు,—స్త్రీలు ప్రసవమగుటకు కట్టియుండెడి ధర్మాసుపత్రిలోనికి వెళ్లుటగాని నేర్పుగల మంత్రసానిని నియమించుటగాని ఒక స్త్రీ సుఖముగా ప్రసవమగుటకు మంచిమార్గము. అయినప్పటికి మన దౌర్భాగ్యముచేత ఈ హిందూ దేశములో మంత్రసానులు బహు కొద్దిగా నున్నారు; మనము ఎంతగా కోరినప్పటికిని వారివలన కొంతమంది మాత్రమే మేలు పొందగలరు. డఫరిన్ దొరసానిగారి పేరట నేర్పరచబడిన కొన్ని సదుపాయములను గూర్చియు వాటిని వృద్ధిపరుచుటకై తగిన మార్గమును గూర్చియు తర్వాత చెప్పబడును. ఈ చిన్న పుస్తకములోని సలహాయందు చాలా గురియుంచిన యెడల అవి అధిక సహాయము చేయును. తల్లిదండ్రులు కాబోవువారు దీనిని జాగ్రతతో చదువుకొనవలెను. భార్య చదువుకొనలేనియెడల భర్తదానిని చదివి యామెకు తెలియజెప్పవలెను. తెలివి తక్కువవలన గలుగు భయమును, అధికమైన బాధను అది నివారింపవచ్చును.

పెనిమిటి ప్రసవవేళను దగ్గిర నుండలేడు గనుక తత్పూర్వమే మంత్రసానికి మంచి ఉపాయములు చెప్పుటకు ప్రయత్నింపవలెను. చాలామంది మంత్రసానులు మిక్కిలి వృద్ధులై తెలివి తక్కువగా నుండి తమకు నేర్పువారు లేరను పిచ్చిభ్రమ గలవారై యున్నారని అందరును ఒప్పుకొనక తప్పదు; కాని కొంతమంది చాలా తెలివి గలవారై యున్నారు. ఎట్లయినను, పెనిమిటి ఉపద్రవకరమైనపని తోచిన ఆచారములను మాన్పగలడు. జాగ్రత్తగా నుండవలసిన విషయములు, అవి తెలుపవలసినచోట్ల తెలుపబడును. ఈ పుస్తకము ఆయా పనులు అవశ్యమనుటకు తగిన హేతువులను కూడా సాధారణముగా చెప్పును.

బలముగాను ఆరోగ్యముగాను ఉండెడి పిల్లలను కనుటకు మార్గము

బిడ్డలు తల్లిదండ్రులను పోలి పుట్టుట స్వభావధర్మము. తుమ్మలు వైచిన ద్రాక్షలు మొలుచునా? పల్లేరు వైచిన అత్తిచెట్టు పుట్టునా? అటువలెనే బలహీనులగు తలిదండ్రులకు బలిష్ఠులగు బిడ్డలు పుట్టలేరు.

బలిష్ఠులగు పిల్లలను కనుటకై కావలసిన మూడు ముఖ్యాంశము లిక్కడ చెప్పబడును.

1, **యుక్తవయస్సు** — ఒకనికి చాలాకాలము ఉండవలసిన పనిముట్లు కావలసినయెడల, వాడు వాటిని లేత చెట్టుమ్రానితో చేయడు. హిందూవులలోని బాల్యవివాహములు వారి పిల్లలు చిన్నప్పుడే చనిపోవుటకు ఒక హేతువు. యూరోపియనులవలె గాక హిందువులు దేహ పాటవము లేనివారై యుండుటకు కూడ కారణము బాల్యవివాహమే. మనలో చాలామంది వివాహితులైనట్టి పిల్లల పిల్లలే.

"యుక్తవయస్సు రాకముందే కుటుంబికులైనవారికి చక్కగా పెరుగని బిడ్డలు, పుత్రులకంటె కొమార్తె లెక్కువగా పుట్టుదు" రనియు, "ఆ బిడ్డలు బలహీనులై గిడసబారి యుందు" రనియు, "జంతువులలో వలెనే మనుష్యులలో కూడ ఈ మాట నిజమని బాల్యవివాహములుచేయు దేశములలో పుట్టి పెరుగు బలహీనులగు మనుష్యులను చూచుటచే స్పష్టమగుచున్న"దనియు, అరిస్టాటల్ అను నొక ప్రసిద్ధుడైన గ్రీసుదేశపు పండితుడు సుమారు రెండువేల సంవత్సరముల క్రిందటనే ఉదహరించియున్నాడు. దేహము బాగుగ పెరుగకమునుపు పెండ్లియైనట్టి స్త్రీలు సాధారణముగా గొడ్రాండ్రై యుందురు.

హిందూదేశములో స్త్రీలు పండ్రెండు సంవత్సరములకుగాని అంతకు లోపుగాగాని రజస్వలలైనప్పటికి వారికి వయసు వచ్చినదని చెప్పగూడదు. కలకత్తాయందు ప్రసిద్ధ వైద్యుడైన మొహేంద్రలాల్ సర్కార్ అను నతడు ఈలాగున చెప్పుచున్నాడు:—

"రజస్వలయైన వెంటనే స్త్రీ ఆరోగ్యముగల పిల్లలను కనగలదనుకొనుట గొప్ప పొరబాటై యున్నది. గట్టి ఆహారమును కొఱుకుటకే మనకు పళ్లున్నవి. ఈ మాట నిజమేగాని పసిబిడ్డ పళ్లు వచ్చినతోడనే అట్టి ఆహారమును తినగలదనుట ఘోరమైన తప్పు కాదా?"

ఒక బాలికపిల్లతల్లియై తన బలమునంతయు పోగొట్టుకొనుటకంటె తాను పెద్దమనిషి యగువరకు ఊరకుండుట మేలు. తల్లి అధమపక్షము పదియారేడుల వయసు గలిగియుండవలెను; పదునెనిమిదైనయెడల మధ్యమపక్షము; ఇరువది సంవత్సరము లైనయెడల ఉత్తమము. తండ్రి అధమము ఇరువదియొక్క సంవత్సరముల వయసు గలిగియుండవలెను. ఇంకా పెద్దవాడైనయెడల మిగుల మంచిది.

బాల్య వివాహమువలన స్త్రీలవిద్య తగ్గును, బాల విధవలసంఖ్య వృద్ధియగును. ఇట్టి యాక్షేపణ లనేకము గలవు.

2. **అతి బాల్యమువలన ధాతుబలము తగ్గగూడదు.**

సర్. మాధవరావుగారు, హిందూరాజులకు తరుచుగ పిల్లలు లేరనిన్ని ఉన్నయెడల జబ్బుగాను, మూఢులుగాను, పిచ్చివారుగాను ఉన్నారనిన్ని చెప్పిరి. తంజావూరి కడపటి మహారాజుగారు ఒక దినములో 17-గురు భార్యలను పెండ్లి యాడినప్పటికి ఆయన మరణానంతరమున సింహాసనమెక్కుటకు ఒక వారసుడైనను లేకపోయెనని కూడ చెప్పిరి. బాల్య వివాహములవల్ల విద్యార్థులలో చాలామంది తమకు పదియేడు సంవత్సరముల వయసు వచ్చువరకే

బలహీనులై నిస్త్రాణగలవారగుదురు అని ఈ దేశమందలి ఒక స్కూల్సు ఇన్‌స్పెక్టరు చెప్పెను.

“విత్తమే ప్రాణము.” దానిని వ్యర్థముగాను తరుచుగాను పోగొట్టుకొనుట మిక్కిలి యపాయకరము. దాని కిరువదిరెట్లు రక్తము పోయినయెడల ఎంతబలహీనముగానుండునో అదిపోవుటవల్ల అంతకన్న ఎక్కువ బలహీనముగా నుండునని ఒక వైద్యుడుచెప్పెను. నీ బలమును స్త్రీల కివ్వవద్దని ఒక రాణి తన కొడుకుతో చెప్పెను.

ఔషధము మొగమెరుగని కొందరు డాంబికులు మేము నరములతో సంబంధించిన దౌర్బల్యమును కుదిర్చెద మనియు ధాతుపుష్టిని కలుగజేయు మందు లున్నవనియు మన దేశపు వార్తాపత్రికలలో ప్రచురపరుచుదురు. అవి తరుచుగా ఉపద్రవకరమైనవిగనుక వాటిని ఉపయోగింపగూడదు. మితభోజన పానాదుల వలనను, చన్నీళ్లలో స్నానము చేయుటవలనను క్రింద చెప్పబడెడి సాధనములవల్లను ఆ రోగము కుదురును.

3. శరీరమునకు శుభ్రమైన గాలివల్లను ఆరోగ్యకరమైన భోజనమువల్లను దేహపరిశ్రమమువల్లను బలము వచ్చును. శరీరమునకు ముఖ్యముగా మంచిగాలి ఆవశ్యకము. అయితే క్రిక్కిరిసి యుండెడి ఈ దేశస్థుల యిండ్లలో గాలి సాధారణముగా శుభ్రమైయుండదు. మిఠాయి, నెయ్యి తినుటవలన మాంసము బహు మెత్తగా నుండును. ఇంగ్లీషువారు దేహపరిశ్రమమందు చాలా ఇష్టముగలవారై యున్నారు; హిందువులు ఎంతమాత్రము దానికి ఇష్టపడరు. గోషాస్త్రీలు తమయింటిలోనే ఎల్లప్పుడును పొదుకొని యుండుట వారికి సాధారణముగా క్షయరోగము వచ్చుటకు కారణమగుచున్నది. స్త్రీలు తమకు బిడ్డలు కలుగుటకు ఔషధము పుచ్చుకొనవగూడ దని సర్ మాధవరావుగారు హెచ్చరించుచున్నారు.

గర్భము దాల్చుట

పిండకోశము. ఇది మాంసముతో చేయబడిన ఒక సంచి; చదును చేయపడిన జామపండువలె నుండును. అది ముఖ్యముగా మాంసపు త్రాళ్లచేత చేయబడినది. ఈ త్రాళ్లు అన్ని దిక్కులకు అడ్డదిడ్డములుగా వ్యాపించి నరములతో నిండియుండును. ఈసంచి రెండు ముఖ్యభాగములుగా భాగింపబడి యున్నది. ఆ రెంటిలో పైగా నుండెడి పెద్ద భాగములో పిల్ల ఉండును. క్రిందిభాగము గర్భిణి దినములలో దట్టముగాను చీమిడివలెను ఉండే ఒక విధమైన వస్తువుతో చేయబడిన బిరడాతో మూసివేయబడును. పిండకోశము బిడ్డ పెరిగిన కొలది జేనెడు మొదలుకొని అడుగువరకు వృద్ధి అగును. నెలలు నిండినపుడు అది కోలగా నుండెడి ఆనపకాయవలె నుండును.

పిండకోశములో పెరుగుట. మానుషాండము మొదట ఆవగింజవలె చిన్నదిగా నుండును. దానిని వట్టికండ్లతో మనము చూడలేము. మొదటినెలయొక్క అంతమున పిండము పెద్దచీమంత ఉండును. అప్పుడు మనుష్యరూపమును గుర్తుపట్టలేము. రెండవ నెలలో ఒక అంగుళము పొడవుగ నుండును. తల శరీర పరిమాణమును బట్టిచూడగా పెద్దదిగా నుండును. చేతులు కాళ్లు ఏర్పడుటకు ఆరంభమగును. మూడవ నెలలో బిడ్డ జేనెడుపొడుగుండును. చేతి వ్రేళ్లును కాలి వ్రేళ్లును కనబడును. నాలుగవ నెల చివరను పిల్ల ఆరు అంగుళములు పొడవుగా నుండును. అప్పుడు మగబిడ్డయైనది ఆడబిడ్డయైనది తెలియును. ఈ సమయమందే పిండకోశములోని పిల్లయొక్క చలనమువల్ల దానికి జీవము వచ్చెనని తెలియబడును. ఆ చలనము పక్షి రెక్కలు ఆడించి యెగురుటవలె నుండునని వివరింపబడియున్నది. అయిదవ మాసమందు పిల్ల సుమారు తొమ్మిదిఅంగుళములు పొడవుగా నుండును. అది ఈనెలలోపుట్టిన

మొదల కొంతసేపు ఎగ ఊపిరి విడిచి చచ్చును. ఆరవ మాసములో అది సుమారు ఒక అడుగు పొడుగుండును. అప్పుడు పుట్టినట్టయితే ఒకటి రెండు గంటలు బ్రదుకును. ఏడవ నెలలో 15 అంగుళములు పొడువుగా నుండును. తల వెండ్రుకలు ఈ నెలలో వచ్చును. ఈ నెలలో పుట్టినట్టయితే బిడ్డ చాలారోజులు బ్రదుకవచ్చును గాని తరుచుగా పెరుగదు. ఎనిమిదవ నెలలో సుమారు 16 అంగుళముల పొడగుండును. అప్పుడు పుట్టిన పిల్ల గొంతుక బహు బలహీనముగా నుండును. అయినప్పటికి అది బ్రదుకవచ్చును. 280 రోజులు అనగా, 40 వారములు అయిన తర్వాత పిల్ల సహజముగా పుట్టును.

ఈ పైన చెప్పబడిన కొలతలు యూరోపియనుల పిల్లలనుగూర్చినవి. హిందూదేశపు పిల్లలు సాధారణముగా పొట్టిగా నుందురు.

పిండకోశములో పిల్ల పెంచబడు రీతి. గర్భమందలి పిల్ల తన తల్లిరక్తమువల్ల పెంచబడును. మూరెడు పొడవగు బొడ్డుతీగె (Navel Cord) అనబడు మావిచేరు మూలముగా పిల్లకును మావికిని సంబంధము కలిగియున్నది. ఈ మావి స్పంజివలెనుండు ఒక విధమైన వస్తువుతో చేయబడి పిండకోశమును లోవైపు చుట్టుకొని యుండును. పిండకోశ ప్రదేశమును మావియు నరములతో నిండియున్నవి. ఈ రెండును ఒక దానిలో నొకటి చొరబడియుండవు. వాటి పొరలు బహుపల్చగా నున్నవి గనుక తల్లిరక్తము వాటిగుండ పిల్లరక్తమును శుభ్రపరచును. మావిచేరులో మూడు నరములు గలవు. అందులో రెండు పిల్లకు శుభ్రమైన రక్తము నిచ్చును. తక్కినది పిల్ల నుండి మలినరక్తమును మావిలోనికి తీసుకొనివచ్చును; అది అప్పుడు దానిని శుభ్రపరచును. పిల్ల పిండకోశములో నుంచి బైటికి వచ్చి ఊపిరి విడువక ముందు మావి చేరును కోసినను, దాని

గుండ రక్తము ప్రవహించకుండునటుల దానిని నొక్కినను, పిల్ల ఉరితీసిన మనిషివలె చనిపోవును.

పిండకోశములోని పిల్ల ఒక విధమైన నీటిచే చుట్టుకొనబడియుండును. ఈ నీరు పిండకోశమును విశాలముగా నుండునటుల చేయును. అందువలన పిల్ల ఏ విధమైన శ్రమను పొందక పెద్దదగుటకు కావలసినంత స్థలము ఉండును. పిల్ల సాధారణముగా తల క్రిందుగా నుంచుకొని మోకాళ్లు ముణుచుకొని చేతులు రొమ్ము మీద అడ్డముగా నుంచుకొని గర్భమం దుండును.

పిండకోశములో పిల్ల పెరుగురీతి బహు ఆశ్చర్యకరమైనది. ఆవగింజంత మాత్రముండు గ్రుడ్డునుండి ఒక పిల్ల పుట్టును. ఆ పిల్ల తన తలిదండ్రులను తరుచుగా పోలియుండును. ఈ మార్పులన్నియు తల్లి ప్రయత్నములేకనే సంభవించును. సాధారణముగా తల్లికి ఆ మార్పు లేమియు తెలియవు. అవి యన్నియు కారణము లేకనే సంభవించుచున్నవా? ఎంతమాత్రము కాదు. ఒక యిల్లు కట్టునపుడు పెద్దరాళ్లును, చిన్నరాళ్లును, గచ్చును, కలపయు, ఇనుమును తమంతట తామే వచ్చి యిల్లు అగునా? ఎన్నటికిని కాదు. అట్లే ఇవి యన్నియు సృష్టికర్తయైన భగవంతునివలన కలుగుచున్నవి. ఆయన విచిత్రాలోచన గలవాడు; దివ్యమైన పనులు చేయగలవాడు.

గర్భిణీరోజులు. ఒక స్త్రీ గర్భిణితోనుండు కాలము సుమారు 40 వారము లని ఇదివరకే చెప్పబడినది. ఆకాలము ముట్టుడిగిన నెల మొదలుకొని లెక్కింపబడును. కడుపుతోనున్న సమయమున సాధారణముగా ముట్లుడుగును. పిల్లకు ప్రాణమువచ్చి కదలుట ఆ స్త్రీ గర్భిణి యని చెప్పుటకు మరొక సూచనయై యున్నది. ఈ కదలిక కనుపడిన పదిహేను రోజులకు సాధారణముగా గర్భిణి కాలములో సగము వెళ్లిపోవును. ఈ కాలము ఒకటి రెండు వార

ములు ఎచ్చుతక్కువగా నుండును; దీనిని నిష్కర్షగా నమ్ముటకు లేదు.

పిల్లయొక్క జాతి. పిల్ల మగదైనది ఆడదైనది కనుగొనుటకు రూఢియైన సాధనములు కానరావు. జ్యోతిష్యులు చెప్పునవన్నియు ఊహించి చెప్పుటకంటె వేరే యేమియు లేదు. వారు చెప్పినది ఒకప్పుడు నిజము కావచ్చును; ఒకప్పుడు కాకపోవచ్చును. చాలామంది తలిదండ్రులు కొడుకులను కోరుదురు. మనకు ప్రాణమిచ్చెడి భగవంతునికే యీ సంగతి నంతయు వదిలి వేయుట యుక్తము.

గర్భిణి దినములలో నడుచుకొనవలసిన రీతి

గర్భిణితోనున్న స్త్రీ, తాను కులాసాగా నున్నయెడల ఇంటి పనులను ఎప్పటివలె చక్కపెట్టుకొనవచ్చును. నెలలు నిండినకొలది ఆమె విస్తారము పనిచేయక అప్పుడప్పుడు విశ్రమించుచుండవలయును. పడుట, బరువువస్తువుల నెత్తుట, ఆడుట, గుర్రముమీద సవారిచేయుట, హఠాత్తుగా భయపడుట, విస్తారము కోపబడుట—ఈ మొదలగునవి యేమియు కలుగకుండునట్లు జాగ్రత్త పుచ్చుకొనవలెను. ఇవి సంభవించినయెడల మితకాలమునకు ముందుగా ప్రసవము కావచ్చును; లేక గర్భము చెడిపోవచ్చును.

గర్భిణి స్త్రీలు సుఖావహమైన తిండిని మితముగా పుచ్చుకొనవలెను. వారికి ఆశ్చర్యములగు తిండ్లమీద మనస్సుపోవును. వారికి తినుటకు ఇష్టమైన వస్తువులు హానికరమైనవియు విస్తారము విలువగువియు కానియెడల వారు వాటిని పుచ్చుకొనవచ్చును. ఒక్కొక్కప్పుడు కొందరు గర్భిణి స్త్రీలు తమ యూహలనుపట్టి తాము తినగూడని వస్తువులను తిని తమకు తమ పిల్లలకు కూడా జబ్బు కలుగజేసికొనిరి. అట్టి ఆశలను పిడిచిపెట్టుటచేత నెవరికిని హాని యెంత

యెంతమాత్రమును రాదు. వారు వాటియందే మనసు ఉంచక ఇంకొకదానియందుంచినయెడల ఈ యూహ లన్నియు పోవును.

విరేచనము ధారాళముగా కావలెను. కావలసినయెడల కొంచెము చిట్టాముదము పుచ్చుకొనవచ్చును. మంచి ఆహారమును పుచ్చుకొనుట ఔషధముకంటె మంచిది. పండ్లు, కూరగాయలు, తగిన దేహ పరిశ్రమము మొదలైనవి మందుకంటె మంచిపని చేయును, ప్రొద్దున చన్నీళ్లు కొంచెము పుచ్చుకొనుటవల్ల మంచి విరేచనమగును.

ప్రాతఃకాలపు జబ్బు. ఒకానొకప్పుడు తొందరగా నుండును. అది డోకులు పుట్టించవచ్చును. దీనినే వేవిళ్లందురు. గర్భిణి స్త్రీలు పుచ్చుకొనెడి తిండినిగురించి చాలా శ్రద్ధ పుచ్చుకొనవలయును. కడుపునకు పడని వస్తువులను పుచ్చుకొనగూడదు. కొంచెము రొట్టె గాని, కొద్ది పాలుగాని, లేక కాఫీగాని ప్రాతఃకాలమందు పడకనుండి లేవకమునుపే పుచ్చుకొనినయెడల ఒకానొకప్పుడు కొంచెము ఉపశమనము కలుగును. ఈ సాధనముల మూలముగా పసరువెళ్లుట ఆగక పోయినయెడల లవంగములను తెచ్చి నలగగొట్టి సలసలకాగే నీళ్లలో వేసి మూతపెట్టి ఒక అర గంట నాననిచ్చి, ఆ కషాయమును ఒకటి రెండు టీ చెంచాలు పుచ్చుకొనుటవల్ల ఉపశాంతి కలుగవచ్చును.

బిడ్డ కదలుట. మొట్టమొదట కడుపులోని పిల్లకు ప్రాణము వచ్చి పిండకోశములో కదలుచున్న దనిన సంగతి తల్లికి అనుభవమైనపుడు తల్లికి ఒక విధమైన సంకటముగా నుండును. కొందరికి మూర్ఛకూడా రావచ్చును. అప్పుడు తన కడుపులోని పిల్ల బ్రతికియున్న దనిన్ని గర్భిణి దినములు సగము వెళ్లిన వనిన్ని చెప్పి తల్లిని చాలా సంతోషించునట్లు చేయవచ్చును.

స్తనములు. అప్పుడప్పుడు ఉబ్బి పోట్లు పెట్టును. ఇది విశేషకాల ముండదు. ప్రతిదినము వాటిని కడిగి తుడిచి వాటిమీద కొంచెము నువ్వులనూనె మర్దన చేసిన యెడల ఆ నొప్పులు సద్దుకొనును.

కాళ్లలోని నరములు. పై నెత్తురు నరములమీద నుండు పిండ కోశమువలని బరువుచేత ఉబ్బును. దానిని పోగొట్టుటకు మన మేమియు చేయ నక్కరలేదు. పగలు పండుకొనిన అవి పోవును; లేని యెడ ఒక గుడ్డ కాళ్లకు చుట్టవలెను.

అకాల ప్రసవము. సాధారణముగా స్త్రీలు ఎనిమిది మొదలుకొని పన్నెండు వారముల లోపుగ ప్రసవమైనయెడల అది అకాల ప్రసూతి యనబడును. అయినను అది ఈ కాలమందుమాత్రమే సంభవింపదు. ఇతర సమయములందు కూడా సంభవింపవచ్చును. ఒక్కసారి గర్భము చెడిపోయిన పక్షమందు, ప్రతిగర్భమునకును ఆలాగుననే భంగము రావచ్చును. దీనివలన గొప్పఅపాయము ఇదే. నొప్పులు పడుచున్నయెడల గాని నెత్తురారంభించినయెడల గాని గంజి, సగ్గుబియ్యము మొదలైన వస్తువులను మాత్రమే ఆహారముగా పుచ్చుకొనవలెను; చన్నీళ్లు త్రాగవలయును. నిద్ర అన్నిటికంటె ఎక్కువ ముఖ్యమైనది. నొప్పులుపోయి, నెత్తురు కట్టువరకును ఆమె వీపుమీదగాని పక్కకు ఒరిగిగాని పరుండవలయును.

గర్భముతో నున్నప్పుడు కలిగెడి అపాయకరమైన లక్షణములు

గర్భము ధరించియున్నప్పుడు గాని ప్రసవమప్పుడు గాని కొన్ని లక్షణములు కలుగవచ్చును. అవి మిక్కిలి యపాయకరమైనవి. అట్టి సమయమం దాలస్యముసేయక వైద్యునకు జూపింపవలెను.

అట్టిలక్షణములలో కొన్ని యీ క్రింద వివరింపబడును:—

రక్తము కారుట. ఇది గర్భముతో నున్నప్పుడెప్పుడైనను కలుగవచ్చును. వెంటనే గర్భిణి పడకపై పండుకొనవలెను; వైద్యుని పిలువనంపవలెను. పడిపోయిన మాంసపు గడ్డలును ముక్కలును వైద్యుడు పరీక్షింపవలయును గనుక వానిని పారవేయక జాగ్రత్త పెట్టవలెను. ఆ స్త్రీకి మద్యసార మెంతమాత్రము నియ్యగూడదు.

గర్భకోశము తనలోని పదార్థమును వెలుపలికి ద్రోయ బ్రయత్నించునప్పుడే, రక్తము కారునప్పుడు సాధారణముగా, నొప్పులు కూడ కలుగును. ఈ గర్భస్రావభయము సాధారణముగా కడుపుతో నున్న ప్రారంభదశయందలి నెలలలో మాత్రమేకలుగును.

నొప్పి లేకుండ, బరువు లెత్తుట మొదలైన యే కారణమును లేకుండనే, రాత్రులు నిద్రించునప్పుడు కలిగెడి రక్త స్రావము, గర్భకోశ మందలి మావి సరియైన స్థితియం దుండక పోవుటచేతనే సాధారణముగా కలుగును. అప్పుడా మావి గర్భకోశ ద్వారము యొక్క సమీపమునకుగాని దాని కడ్డుగాగాని పెరుగుచుండును. ఈ స్థితిని ఇంగ్లీషులో 'ప్లెసెంటా ప్రెయీవియా' యందురు. ఇందు సాధారణముగా రక్తము ఆకస్మికముగాను ఎక్కువగాను కారును, గనుక, ఈ స్థితి తల్లి బిడ్డల కిరువురకును మిక్కిలి యపాయకరమైనది. ఇది సాధారణముగా ప్రసవ సమయము సమీపించు నెలలలోనే తటస్థించును.

బిడ్డ పుట్టక పూర్వము మావి గర్భకోశ పార్శ్వములనుండి హఠాత్తుగా తొలగుటవలన గూడ రక్తస్రావము తటస్థించును.

రక్తము కారు సందర్భములం దెల్ల వైద్యునిచే వెంటనే పరీక్ష చేయించవలెను.

కాలు సేతులు వాచుటయు, మూత్రము తక్కువగుటయు ప్రమాదకరమైనవి కావని యశ్రద్ధచేయగూడదు. ఈ క్రింద వివరింపబడు మిక్కిలి యపాయకరమైన వ్యాధికి అవి ప్రారంభ సూచకములుగా నుండవచ్చును. అట్టి లక్షణములు కనబడిన వెంటనే ఆ స్త్రీని వైద్యునిచే పరీక్షింపించి మం దిప్పించవలెను.

మూర్ఛలు. గర్భిణిస్త్రీలకు వచ్చెడి మిక్కిలి యపాయకరమైన వ్యాధుల కివి ముఖ్య లక్షణములు. ఈ వ్యాధిని ఇంగ్లీషున 'ఎక్లెమ్ప్సియా' యందురు. ఇది గర్భిణి స్త్రీలకు మాత్రమే వచ్చును; విశేషించి తొలిచూలునందు వచ్చును.

మూర్ఛలు కడుపుతో నున్నప్పు డెప్పుడైనను రావచ్చును గాని యవి సాధారణముగా ప్రసవకాలమందును దాని తరువాతను వచ్చుచున్నవి. మూర్ఛ వచ్చినయెడల ఎంతమాత్రమును ఆలస్యము చేయవద్దు; వెంటనే వైద్యుని పిలిపించవలెను. మూర్ఛ వచ్చినప్పుడు గర్భిణి నాలుక కొరుకుకొనకుండు నిమిత్తమొక కఱ్ఱముక్కను పండ్లసందున నుంచవలెను.

అబద్ధపు భీతులు.—ప్రసవమగునపుడు నొప్పులు పడవలెననియు అది చాలా ఉపద్రవకరమైన దనియు గర్భిణిస్త్రీతో చెప్పగూడదు. గర్భిణిస్త్రీని భయపెట్టుటకు బదులుగ ఆమె సురక్షితముగా ప్రసవమగుననియు, ఒక బిడ్డ తల్లి యగుననియు చెప్పి ఆమెను సంతోషించునట్లు చేయవలెను. గర్భిణి స్త్రీ భయంకరమైనదానిని గాని కురూపిని గాని చూచినయెడల ఆమెకు అటువంటి పిల్లయే పుట్టు నని కొందరు మూఢులు చెప్పుదురు. ఇది యంతయు బుద్ధిహీనతయై యున్నది. ఒక బ్రాహ్మణుడు ఎదురుపడినా, బల్లి కిచకిచలాడినా, ఒక గాడిదె ఎదురుపడినా, గుడ్లగూబ కూసినా

శకున మని అనుకొనుట ఎంత తెలివి తక్కువో ఇదియు నంత తెలివి తక్కువయే యై యున్నది.

తల్లి భయపడినా, కోపపడినా, మోహపడినా పిల్లకు హాని కలుగును. తల్లి పడుట, ఆడుట మొదలైన పనులను చేయగూడదని ఇని వరకే చెప్పితిమి.

పిశాచములకు బలి ఇచ్చుట.—నిర్హేతుకముగా గర్భిణి స్త్రీలు కూడ అనేకవిధముల బాధింపబడుదురు. కొందరు తెలివిహీనులైన తలిదండ్రులు బూచివాడు వచ్చి తీసుకొని పోవునని చెప్పి తమ పిల్లలను భయపెట్టుదురు. ఆలాగుననే కొందరు భూతవైద్యులు బలి యియ్యుడని, లేక, మ్రొక్కుబడు లియ్యుడని చాలామందిని భయపెట్టుదురు. ఆ మ్రొక్కుబడులన్నియు తుదకు వారివేయగును. గర్భిణి స్త్రీలను బాధపెట్టెడు దయ్యము లేవియు లేవు. కొందరు జిత్తులమారి మనుష్యులు మూఢజనులను భయపెట్టుటకు అట్టి కథలను చెప్పుదురు గాని అంతకంటె వేరే యేమియు లేదు.

సుఖప్రసూతి యగుటకు దేనినైన ఒక విగ్రహమును పూజింపవలెననుకొనెదరేమో అదియు నక్కరలేదు. ఆ విగ్రహము గర్భిణి స్త్రీలకు సహాయముచేయు దేవుని లేక దేవతను సూచించునని కొందరనవచ్చును. పరిశీలించి చూచినయెడ అటువంటిది లేనేలేదు. వారికి సహాయము చేయగల దేవుడు ఒక్కడే ఉన్నాడు. ఆయనే మనకు జీవమిచ్చి మనలను కాపాడువాడు. ప్రపంచములోని వస్తువులన్నిటిని సృజించిన భగవంతుడే ఆ విగ్రహ మనగూడదు. అట్లనుట భగవంతుని కెంతమాత్రము ఇష్టములేదు. "జనులారా! మీరు నన్ను ఎవనితో పోల్చుదురు?" అని భగవంతుడు చెప్పినాడు.

దేవునికి దినదినము ప్రార్థించుట.—ప్రతిదినము పిశాచములకు మ్రొక్కుటయును, రాళ్లకు పూజ చేయుటయును అక్రమ

మైనదే గాని ప్రతిదినము గర్భిణి స్త్రీ నిజమైన దేవునిని ప్రార్థించుట మిక్కిలి మంచిది. తనకు ప్రాణమిచ్చినది ఆయనే; తన కడుపులోని పిల్లను సృజించినది కూడా ఆయనే. మనము ఆయనను మన కండ్లతో చూడలేకపోయినను ఆయన సర్వవ్యాపి. ఆయన మన గుసగుసలు కూడా వినును. మన మనస్సులోనున్న కోరికలన్నియు ఆయనకు తెలియును.

ప్రసవమునకు తగిన సన్నాహములు

సుమారు నలుపది వారములైన తర్వాత పిల్ల పుట్టును గనుక కావలసిన వస్తువులన్నియు ముందుగానే జాగ్రత పెట్టుకొనవలెను. తెలివిగల మంత్రసాని దొరికినయెడల కుదుర్చుకొనవలెను; దొరకనియెడల సాధారణపు మంత్రసానిని ఏర్పరచవలెను. పిలిచినపుడు రావలసినదని ఆమెతో చెప్పవలెను. సాధారణముగా మంత్రసానులు అవలంబించు కొన్ని చెడునడతలను దురాచారములను మానుమని ఆమెతో చెప్పవలెను. ఆమె మిక్కిలి శుభ్రముగా నుండునట్లు చేయవలెను. ఇంటిని కూడా బహు శుభ్రముగా నుంచుకొనవలెను. ప్రసవకాలమునకు ముందే ఇంటిని చక్కగా శుభ్రము చేసుకొనవలెను గాని గర్భిణి స్త్రీ విశేషాయాసమును కలుగజేయు పనులను చేయరాదు.

స్వచ్ఛమైన గాలి.—శ్వాసించుటకు గాలి కావలెనని అందరికిని తెలుసునుగాని ఆ గాలి ఎట్టిదైనను పరవాలేదని అనేకులనుకొనెదరు. అది సరికాదు. మనము పీల్చుగాలి శుభ్రమైనదై యుండునట్లు మనము ప్రయత్నము చేయవలెను. సుమారు 140 సంవత్సరముల క్రిందట కలకత్తాయందలి ఒక చిన్న చీకటి గొందిలో 146-గురు మనుష్యులు ఒకనాటి రాత్రివేళ చెరవేయబడిరి. ఆ చీకటిగొందికి రెండు మిక్కిలి చిన్న కిటికీలు మాత్రమే

ఉండెను. మరునాటి ఉదయమున చూడగా వారిలో 23 గురు మాత్రమే కొన ఊపిరితో బ్రతికియుండిరి. మిగిలినవారందరు చనిపోయిరి. వారిని చంపినది యేది? విషవాయువే.

కలకత్తాలో క్రైస్తవస్త్రీలకంటె మహమ్మదీయులలో రెండంతలు ఎక్కువమంది ప్రసవవేదనవల్ల చనిపోవుచున్నారు. అక్కడ పుట్టిన మహమ్మదీయ బిడ్డలలో సగముమంది ఏడాదిలోనే చనిపోవుచున్నారు. అలాగున చనిపోవు బిడ్డలలో కూడా సగముమంది వారు పుట్టిన 15 దినములలోనే చనిపోవుచున్నారు. బొడ్డునకు మట్టియగుటయే ఇందుకు కారణము. వారి స్త్రీలు ప్రసవకాలమందు చిన్న గదులలో నుంచబడుదురు; ఆ గదుల కిటికీలు మొదలైనవి తప్పక మూయబడును; అట్టి గదులలో ఎడతెగక రాజుచుండు కుంపట్లు ఉంచుదురు; బంధువులున్ను స్నేహితులున్ను క్రిక్కిరిసి యుందురు; కాబట్టి తల్లి బిడ్డలు విషవాయువునే పీల్చవలసి వచ్చును. సుఖప్రసవము కావలెనని కోరినయెడల మనుష్యులు ఇట్టి దురాచారములను మానవలెను.

ప్రసవము స్త్రీయొక్క బలమును మిగుల కుంగదీయును. ఆమెకు సహాయము చేయుటయందు మిక్కిలి జాగరూకత కలిగియుండవలెను. సమృద్ధిగా మంచిగాలి యుండుటయే ప్రధానవిషయము. చాలామట్టుకు మన దేశస్థుల యిండ్లు చిన్నవి; మంచి గదులు ఉండవు. కాని, సాధ్యమైనంతమట్టుకు ప్రసవపుగది తేమగానుండకూడదు; శుభ్రమైన గాలియు వెలుతురును ప్రవేశించుటకు తగినట్లుండవలెను. అట్లని ప్రసవించు స్త్రీయొక్క పక్క విశేషము గాలి విసరుచోటనైనను విశేషము వెలుగుచున్నచోటనైనను ఉండరాదు. చుట్టును కొన్ని పరజాలు కట్టినయెడల ఇట్టి యిబ్బందులు తీరిపోవును.

మిక్కిలి చలిగా నుంటేనే తప్ప ప్రసవపుగదిలో కుంపట్లు మొదలైనవి ఉంచరాదు. కుంపట్లు కాల్చుటవల్ల చాలా విషపుగాలి పుట్టును. అందులో బొగ్గులకుంపటి మిక్కిలి చెడ్డది.

నేలమీద పరుండుటకంటె పరుపుమీద పడుకొనుట మంచిది; ఎందుచేతనంటే కొద్దియో గొప్పయో భూమి తేమగానుండును. పరుపులు ఎల్లప్పుడును ఉపయోగించినయెడల అనేకుల ప్రాణములు రక్షింపబడును; ఆయాసము కూడా తగ్గును. కొన్ని పరుపులు తక్కువ ఖరీదునకే దొరుకును. ఒకవిధమైన మెత్తని తారుచమురు గుడ్డ (Oil cloth) వేసినయెడల పరుపు నీళ్లవల్లతడియదు. దానిమీద ఒకటి రెండు దుప్పట్లు పరుచుము. మూరెడు వెడల్పును మూడు మూరల పొడవును గలిగిన గట్టి గుడ్డ కట్టు కట్టుటకు సిద్ధముగా నుంచుకొనవలెను. ఒక బట్ట తీసుకొని వచ్చి పరుపున కడుగున కట్టవలెను. కావలసినయెడల స్త్రీ దీని నీడ్వవచ్చును. శుభ్రమైన పొడి బట్టలను తల్లియొక్కయు పిల్లయొక్కయు నిమిత్తమై సిద్ధముగా నుంచవలెను. చన్నీళ్లు, వేడినీళ్లు, ఒక గట్టిదారము, కత్తెర—ఇవన్నియు సిద్ధముగా నుండవలెను.

పరిచారకులు.—మంత్రసానియు ఇంక యిద్దరును మాత్రమే గదిలో నుండవలసినది. ఎక్కువమంది యున్నయెడల గది ఉక్కగా నుండును. అనారోగ్యకరముగా నుండును. పరిచారకులు మాట్లాడుచుందురు. అందుచేత, స్త్రీకి చాలా కష్టముగా నుండును. ప్రయాసప్రసూతిని గురించిన కథలు చెప్పుకొనుటవల్ల ఆమెను భయపెట్టుదురు. వారాలాగున చేయకూడదు. గదిలో నుండెడువారిద్దరును తెలివిగలిగి దయగాను సంతోషముగాను ఉండవలెను. అప్పుడప్పుడు స్త్రీని సంతోషపెట్టుటకు ఒకటి రెండు మాటలు చెప్పుచుండవలెను. పిల్లలెవరిని గదిలోనికి పోనియ్యగూడదు.

కష్టపడడము ఆరంభించిన తోడనే మూత్రమును విడిచిపెట్టవలెను. తరువాత అప్పుడప్పుడు మూత్రమును విడిచిపెట్టుచుండవలయును. ప్రసవ వేదనయందుండు స్త్రీకి మూత్రవిసర్జనము చేయవలసినట్లుండియు చేయుటకు శక్తిలేనపుడు వేడినీళ్లలో గుడ్డలు తడిపి పొత్తికడుపు మీద నుంచవలెను. ఆమె మోచేతులమీదను మోకాళ్లమీదను నంగుట మంచిపని.

అట్టి స్త్రీకి విరేచనమైనప్పటికిని కొంచెము మంచియాముదమియ్యవలెను.

దొంగనొప్పులు.—ఒకానొకప్పుడు ఇవి ప్రసవమునకు ఒకటి రెండు వారములకు ముందుగా వచ్చును. అవి క్రమముగా రాకపోవుటచేతనున్ను పిండకోశమునుంచి రక్తము ప్రవహించకపోవుటచేతనున్ను కడుపులో అక్కడక్కడ అగుపడుటవలనను అవి దొంగనొప్పులని గ్రహించవలెను. విరేచనమగునట్లు చేయుటవలన అవి యన్నియు సాధారణముగా పోవును.

ప్రసవవేదనయందలి మూడు అవస్థలు

పిండకోశము తెరుచుకొనుటవల్లను పిల్లను వెడలద్రోయుటవల్లను కలిగెడు బాధయే కాన్పుబాధ యనబడును. పిండకోశము సంతుల తరబడి కుంగిపోయి తిరిగి మట్టుపడును. అప్పుడు పిల్ల క్రిందికివచ్చి తిరిగి కొంచెము వెనుకకు పోవును; మొత్తమున క్రమేణ బయటికి వచ్చుచుండును. దేవుడు పిండకోశమును ఈ విధమున అత్యాశ్చర్యకరముగా ఏర్పరచినాడు. జంతువులు వేటి సహాయము లేక వాటంతట అవే యీనును. కొన్ని జాతుల స్త్రీలు కూడా ఎవరును లేక సుఖ ప్రసూతి కలవారగుదురు. అనవసరముగ సహజపద్ధతికి విరోధముగా నటించినయెడల హాని వచ్చునని ఇదివరకే చెప్పి

యున్నాము. సాధారణముగా నొప్పులు పడుచున్నపుడు గర్భిణి స్త్రీని తొందరపెట్టి ప్రసవించునట్లు చేయగూడదు. మంత్రసాని, జననకాలము వచ్చేవరకు ఓపికబట్టి యుండవలెను. గర్భిణిస్త్రీ ఎవరి సహాయము లేక ప్రసూతియగుట మంచిది. ఎందుచేతనంటే సహాయము చేయవచ్చినవారిలో కొందరు త్వరపడి హాని చేయుదురు.

పిండకోశద్వారము తెరుచుకొనునపుడు స్త్రీ పడవలసిన కష్టము మొదటిది; రెండవది పిల్ల పుట్టునపుడు పడవలసిన కష్టము; మూడవది మావి బయటికి వచ్చునపుడు పడవలసిన కష్టము.

నాలుగు మొదలుకొని యిరువదినాలుగు గంటలవరకు సాధారణముగా స్త్రీలు కష్టపడుదురు. తొలిచూలి ప్రసవము చాలాసేపు పట్టును. ఎందుచేతనంటే అప్పుడు అవయవములు చాలా వదులు కావలసి యుండును. కొన్ని ఉత్కృష్టమైన ప్రసవములు చాలా కాలము పట్టును.

పిండకోశద్వారము తెరుచుకొనుట

పిండకోశపు పని.—గర్భిణిగా నున్నపుడు పిండకోశము యొక్క ద్వారము ఒక విధమైన బిరడాచేత మూసివేయబడు నని ఇదివరకే చెప్పితిమి. పిండకోశ ద్వారమునుండి పిల్ల బయటికి రాక మునుపు అది చాలినంత వెడల్పు కావలెను. ఈ పని మొట్టమొదట కష్టపడినపుడు జరుగును.

ప్రసవవేదన కాలమందు ఒక్కొక్క నొప్పికిని పిండకోశము కురుచయై భేరివలె బిగదీసుకొనిపోవును. అట్లు బిగదీసుకొని పోవుట వలన దాని మూతి కూడా కురుచయై పోవును. పిల్ల యుండెడి నీటి సంచియే ఈ పిండకోశమును ముఖ్యముగా తెరుచును. ఆ సంచిలోని నీళ్లు ఒక మెత్తని మేకువలె పని చేయును. ఈ నీళ్లసంచి లేనియెడ ప్రసవము ఇంతకంటె ఎక్కువ కష్టముగా నుండును.

మొట్టమొదటి నిజమైన నొప్పులు.—దొంగనొప్పులను గురించి ఇదివరకే చెప్పితిమి. దొంగనొప్పులు పడునపుడు పిండకోశము మృదువుగా నుండును; దాని ద్వారము మూయబడి యుండును. నిజమైన నొప్పులు పడునపుడు పిండకోశము గట్టిగా నుండును; దాని ద్వారము రక్తము ప్రవహించును. ఈ ప్రవాహమువలననే దాని ద్వారము తెరుచుకొనుచున్నదని తెలియవచ్చుచున్నది. నొప్పి ముందుగా పక్కల సందులోను నడుములో వెనుకభాగమందును బయలుదేరి అక్కడనుంచి చుట్టి పొత్తికడుపునద్దకు వచ్చును; అది అప్పుడప్పుడు తొడలకు కూడా వ్యాపించును. కష్టపడునపు డొక్కొక మాటును పిండకోశ ద్వారము కొంచెము తెరువబడి కొంచెముసేపు ఊరకుండును. ఈ యూరకుండుటచేతనే తల్లికి కొంచెము ఉపశాంతి యగును. ఎల్లప్పుడు నొప్పులు పడుచున్నయెడల తల్లికి చాలా ఆయాసముగా నుండును. అవయవములు వదులు అగుటకు కూడా తగిన కాలముండవలెను. విస్తారము ఒత్తిడి తగిలినయెడల అవయవములకు చాలా కష్టముగానుండును. కష్టపడుచున్నపుడు పిండకోశము దానిలోనుంచి రక్తము ప్రవహించలేనంతగా బిగిసిపోవును. అట్లు చాలాకాలము ఉన్నయెడల పిల్ల చనిపోవును.

పిండకోశ పరీక్ష.—గర్భిణిస్త్రీ ఇంక యెంతసేపు కష్టపడవలెనో ఆనెడి సంగతి మంత్రసాని త్వరగా కనుగొనవలెను. మంత్రసాని తనచేతిని సబ్బుతో తోమి కడుగుకొని పొటేసియమ్ పెర్మాంగనేట్ సొల్యూషనులో ముంచి తరువాత ఆతడి వ్రేలిని ద్వారముగుండా పిండకోశము క్రిందిభాగము తగిలేవరకు చొరనియ్యవలెను. అది అందనియెడల ఆమెను నిలువబెట్టిన అది కొంచెము క్రిందకు వచ్చును. మొట్టమొదట అది మూడు నాలుగు అంగుళముల పొడవుగలిగి గుండ్రమై ద్వారములోనికి చొరబడు

నట్టు కనబడును. తొలిచూలి ప్రసవములో పిండకోశ ద్వారము గుండ్రని చిన్న బెజ్జమువలె నుండును. స్త్రీ ఇదివరకు బిడ్డలను కనిన యెడ ద్వారము వంకర టింకరగ నుండును. కష్టపడునపుడు ఒక్కొక నొప్పికిని ద్వారము కొంచెము కొంచెము పెద్ద దగును. మొట్టమొదట మిరియపుగింజంత యున్న ద్వారము పోక చెక్కంత అగును; తర్వాత నిమ్మపండంత యగును. అటుతరువాత నారింజపండంత యగును. తుదకు పిల్ల తల వచ్చుటకు వీలుగా నుండునంత వెడల్పుగలది యగును.

మంత్రసాని సమర్థురాలైనయెడల ఇంక యెంతసేపు కష్టపడవలెనో చెప్పగలదు. పిల్లయొక్క యే భాగము పిండకోశ ద్వారమునుంచి బయిటికి వచ్చుచున్నదో మంత్రసానికి అగత్యముగా తెలిసియుండవలెను. 100–టికి 97 ప్రసవములలో తలయే ముందు వచ్చును. తల ముందు వచ్చినయెడల సుఖప్రసూతి యగును. కొన్ని ప్రసవములలో పిరుదులు ముందు కనబడును; అంతకంటె సకృతుగా కాళ్లు లేక, చేతులు కనబడును.

ఏ అవయవము ముందు వచ్చుచున్నదో తెలియవలెనంటే మంత్రసాని నేర్పుతో పిండకోశ ముఖమును మెల్లగా తాకి చూడవలెను. గర్భిణిస్త్రీ కష్టపడుచున్నపుడు పిల్లయు నీళ్లును ఉండెడు సంచి యొక్క తోలు బిగువుగా నుండును గనుక లోపల యేమి యున్నదో తెలియదు. కాబట్టి నొప్పికి నొప్పికి నడుమ సంచితోలు వదులుగా నున్నప్పుడు మంత్రసాని పరీక్షింపవలెను. మంత్రసాని తన వ్రేలితో దానిచుట్టు మెల్లిగా తడివి చూడవలెను. దాని లోపలి అవయవము పెద్దదిగా కనుబడినయడల అది తలగాని పిరుదులు గాని అయియుండును. పుర్రె యెముకలు వ్రేలికి తగిలిన యెడల శిరస్సు అని తెలిసికొనవలయును.

మూఢ మంత్రసానులు మాటిమాటికి పరీక్షించుచుందురు. అట్లు చేయుటవల్ల గర్భిణిస్త్రీకి కీడుచేయుదురే గాని మేలుచేయరు. రెండుగంటల కొకసారి శోధించినయెడల చాలును.

గర్భిణిస్త్రీ. ప్రథమ కష్ట సమయములో ఆమె గదిలో అటు ఇటు తిరుగుచు అప్పుడప్పుడు కుర్చిమీద ఆనుటవల్ల అలసట దీర్చుకొనుచు కొంచెము జావ మొదలగు ఆహారపదార్థములను పుచ్చుకొనుచుండవచ్చును. స్త్రీ తిన్నగా నడచినా లేక, కూర్చుండినా పిల్లయొక్క తల ముందు : వచ్చుట కనుకూలముగా నుండును. నొప్పులు ఎక్కువ అయినపుడు ఆమె పరుపుమీద పరుండుట కిష్టపడును. పరుండినపుడు నొప్పులు తగ్గినయెడ ఆమె అప్పుడప్పుడు లేచి గదిలో అటు ఇటు నడువవలెను. ఆమెకు ఇష్టమైనప్పుడు పక్కగా పరుండవచ్చును లేకపోతే వెల్లకిలగా పరుండవచ్చును. మూడు గంటల కొకసారి ఆమె మూత్రమును విడిచి పెట్టివేయుచుండవలెను. విరేచనమగునట్లు పిచికారితో నీరుకొట్టి పేగులను శుభ్రపరుపవలెను.

ఇటువంటి సమయములో ఆమె బట్ట లాగుటవల్లను ఊపిరి బిగియపట్టుట వల్లను ఆమెకు బాధ కలిగింపరాదు. అటువంటి పనులు నిష్ప్రయోజనములే కాకుండ ఉపద్రవకరమైనవి కూడా అగుచున్నవి. మంత్రసాని, స్త్రీ త్వరగా ప్రసవము కావలెనని పిండకోశ ద్వారమును తన వ్రేలిచేత తెరచుట మిక్కిలి చెడ్డపని.

కష్టపడుచున్నపుడు స్త్రీ నడుము ఒత్తినయెడల ఆమెకు కొంచెము ఉపశాంతి యగును.

నొప్పులు కొంచెము తగ్గి స్త్రీ నిద్రపోగలిగినయెడల చాలా మంచిది. కొంచముసేపు విస్తారముగా నొప్పులు పడుటకంటె చాలాసేపు కొద్దిగా నొప్పులు పడుట మంచిది.

స్త్రీ కక్కుకొనవచ్చును, పిండకోశద్వారము వెడల్పు అయినపుడు ఆమెకు ముమ్మరముగా వణకు పుట్టవచ్చును. ఇవి రెండును స్త్రీకి జబ్బుని అనుకొనవద్దు.

నీళ్లతిత్తి బద్దలైనపుడు ధ్వని కలుగును. తొలిచూలి కొన్ని స్త్రీ దానిని వినినపుడు కొంచెముజడియవచ్చును. మంత్రసాని ఆమెతో జాగ్రతగా నుండుమని చెప్పి ప్రసవసమయము వచ్చినదని చెప్పి ఆమెను ప్రోత్సాహపెట్టవలెను. మంత్రసాని తనకు సాధ్యమైనంతమట్టుకు స్త్రీని ధైర్యపరుపవలెను. కొన్ని కొన్ని సమయములలో నీళ్లతిత్తిని చించుట మంచిది. అతిత్వరితముగా చించినయెడల హాని సంభవించును గనుక దానిని బాగా తెలిసిన మంత్రసాని మాత్రమే సమయము తెలిసి చించవలెను.

పిండకోశ ద్వారము సంపూర్ణముగా వెడల్పయిన తర్వాత పిల్ల బయటికి వచ్చుటకు దారి సిద్ధమై యుండును. అప్పుడు పిండకోశ ద్వారమును కూపద్వారమును ఒక్కటి యగును.

ప్రారంభకష్టము చాలాసేపు పట్టును. తొలి ప్రసవములో 24 గంటలు కష్టపడవలసివచ్చును.

పిల్లయొక్క పుట్టుక

నీళ్లు కారిపోయిన తక్షణమే పిండకోశము బలముగా ముడుచుకొని పిల్లను ద్వారముగుండా ఇవతలికి మెల్లగా తోసివైచును. నొప్పులు పడునపుడు పిల్ల తల ఇవతలికి వచ్చి ఆ నొప్పి పోయినపుడు కొంచెము వెనుకకుపోవును. కొందరు మూఢులు ఆ పిల్లను ఒక పిశాచము వెనుకకు లాగుచున్న దని చెప్పి ముడుపు కట్టవలెనని సలహా యిచ్చుదురు. ఇది బుద్ధిహీనత. పిండకోశము కుంగుట మానివేసినపుడు అది మట్టుపడును. అప్పుడు పిల్ల వెనుకకుపోవును. దాని యుపయోగము ఇదివరకే తెలిపితిమి.

ఈ సమయమందు మంత్రసాని పిల్లయొక్క [illegible]కను యథేష్టముగా శోధించవచ్చును. ఎందుచేతనంటె గర్భిణీస్త్రీకి మునుపటంత బాధగానుండదు.

అంతట ఆ స్త్రీ, లోపలికి ఊపిరి పీల్చి, కొంతసేపుంచి, మల విసర్జనము చేయుటకు యత్నించుచున్నట్లు తినకవచ్చును. ఇట్లు తినుకుటకు లేక ముక్కుటవలన ఎక్కువ ప్రయోజనము కలుగునట్లుగా, ఆమె దేనిపైనసైనా తన కాళ్లు తన్ని పెట్టి మంచపుకోటికి కట్టిన గుడ్డను రెండు చేతులతో లాగవలయును.

ప్రసవకాలములో ఇంగ్లీషు స్త్రీలు సాధారణముగా ఎడమ ప్రక్కను పరుందురు. మన దేశపుస్త్రీలు వెల్లకిలగా పరుందురు. కొందరు మంత్రసానులు వారిని కూర్చుండబెట్టుదురు గాని యిది మంచిది కాదు.

నొప్పులు పడుచున్నప్పుడు వాని నడుమ అప్పుడప్పుడు స్త్రీ కొన్ని నిమిషములవరకు నిద్రపోవును. ముందు వచ్చు నొప్పులను సహించుటకు ఇది చాలా బలమును కలుగజేయును.

కష్టపడుచున్నపుడు స్త్రీయొక్క నడుమును అదిమినయెడల కొంచెము ఉపశాంతి గలుగును. అయినప్పటికిన్ని బాధ ఇంకా ఎక్కువగానే ఉండును. ఆరంభములో పెద్ద కేకలు పెట్టిన ఆస్త్రీ ఇప్పుడు మూలుగును. ప్రసవవేదన లెట్టివో అందరును కొద్దిగొప్ప వినియుందురు. ఒకానొకప్పుడు స్త్రీ అప్రయత్నముగా కేకవేయును. ఇట్లు చేయుటవల్ల శ్వాసము బయటికి పోవును గనుకను బాధ తగ్గును గనుకను ద్వారమునకు అపాయము తప్పిపోవును గనుకను ఇదిమంచిదే.

తలయొక్క విచిత్రమైన నిర్మాణమును చూడుడు. పుర్రెలో అనేక ఎముకలు ఉన్నవి. అవి యన్నియు ఒకదానితో నొకటి

చిత్రముగా అంటుకొని యున్నవి. అందువల్ల విలువంపుగానుండు వంతెనలోని రాళ్లవలె అవి గట్టిగా నుండును. ఎదిగిన మనిషి యొక్క తలలోని ఎముకలు రంపపు పండ్లవలె ఒకదానిలోనొకటి అమర్చబడి యున్నవి. కొందఱు మూఢులు ఈ అతుకులు బ్రహ్మ వ్రాతయనియు ప్రతి మనిషియొక్క విధి అతని తలమీద వ్రాయబడిన దనియు అందురు. ఇది యంతయు అబద్ధము. పుర్రె యంతయు ఒక్క ఎముకచేతనే చేయబడినయెడల అది జన్మకాలమందు బయటికి వచ్చుటకు తగిన ఎడముండదు. చాలా ఎముకలచేత చేయబడినందులనున్న వాటి మధ్య అవకాశము ఉండుటచేతనున్నా అది కొద్ది స్థలమును ఆక్రమించుకొనునటుల అదుమవచ్చును. పిల్లపుట్టిన తోడనే తల దాని సరియైన రూపమును పొందును. ఈ అదుముట యును మంచిదే. మనిషిపుర్రె బద్దలయి మెదడును ఒత్తినయెడల ఆ మనిషి నిద్రపోవునట్లుండును. ఆలాగుననే పిల్లయొక్క తల ఎముకలు మెదడునకు ఒత్తిడి కలుగజేసినపుడు అది ఏమియు బాధ పెట్టదు.

శిశువుయొక్క శిరసోదయమైనప్పుడు తల్లి కష్టము మిక్కిలి ఎక్కువగా నుండును. “ఆమె వడిగా తినుకును, ఆమె మోకాళ్లు వణకును, ఆమె తన చేతులతో దేనినో పట్టుకొనవలె నని అటు ఇటు తడుమును. తుదకు ఒక కేకతో పిల్ల ఊడిపడును.”

ప్రసవపు నొప్పులు అనేక దేశములలో అనేక విధములుగా నుండును. కొన్ని సమయములందు స్త్రీలు అనాయాసముగా ప్రసవించుదురు.

శిరసోదయ మగునపుడు ద్వారముయొక్క అడుగుభాగము బద్దలుకావచ్చును. అది బహు ఉపద్రవకరమైనది. శిరసోదయ కాలమందు ద్వారము వెడల్పు అగునపుడు గుడ్డలు అప్పుడప్పుడు వేడినీళ్లలో ముంచి వేసినయెడల ద్వారమునుండి పిల్ల సులభముగా

వచ్చును. అవయవములు సాగుటకు తగినంత కాల ముండవలెను గనుక శిరస్సు బహు నెమ్మదిగా బయటికి వచ్చునట్లు జాగ్రత్తపుచ్చు కొనవలెను.

శిరసోదయమైన తర్వాత తక్కిన శరీరము ఇంకా రాలేదని మంత్రసాని లాగగూడదు. అట్లు చేయుటవలన పిండకోశము ముణుచుకొనుటకు వీలుండదు. అందుచేత రక్తప్రవాహముపుట్టును. మంత్రసాని పిల్ల తలను ఒక చేతితో పట్టుకొని రెండవ చేతిని కడుపుమీద నుంచి మెల్లగా రాయవలెను.

శిరసోదయమైన తర్వాత మరల నొప్పులు గలిగి పిండకోశము నుండి తక్కిన శరీరము కూడా త్రోసివేయబడును. కొన్ని సందర్భములలో పిల్లను ఇవతలికి త్రోయుటకు తగినంత బలముగా నొప్పులు రాకపోవచ్చును. అప్పుడు బిడ్డను మెల్లగా బైటికి తీయవలెను.

పిల్ల. పిల్ల పుట్టిన తత్క్షణమే అది ఊపిరి విడుచునట్లు దాని ముక్కును నోరును తుడువవలెను. అట్లు చేసిన తర్వాత పిల్ల ఊపిరి విడిచి ఏడ్వ నారంభించును. అది ఊపిరి విడువనియెడల చేతితో క్రిందిభాగమున కొంచెము కొట్టితే ఊపిరి విడుచుటకు ఆరంభించును.

పిల్ల ఊపిరి విడుచుటకు ఆరంభించేవరకు సాధారణముగా బొడ్డు తీగెను కట్టకూడదు. పిల్ల ధారాళముగా ఊపిరి విడుచుట కారంభించిన తర్వాత రెండు మూడు చుట్లు తిరిగెడి లావుపాటి గట్టిదారమును తీసికొనివచ్చి బొడ్డునకు మూడు వ్రేళ్లు ఎడముగా కట్టి రెండు గట్టి ముళ్లు వేయవలసినది. దారము మిక్కిలి సన్నగా నుండకూడదు. అట్లున్నయెడల బొడ్డుతీగె కోసుకొని పోవచ్చును. మరియొక దారము తీసికొనివచ్చి బొడ్డునకు అంగళము దూరముగా కట్టి ఈ రెండు ముళ్లమధ్య ఆ తీగెను బండకత్తిరితో కత్తిరించ

వలెను. కోసిన చివర ముక్క నుండి రక్తము వచ్చుచున్నదో లేదో అని ఒకటి రెండు గంటలవరకు పలుమారు చూచుచుండవలెను. రక్తము వచ్చుచున్నయెడల దానిని తిరిగి కట్టివేయవలెను. బొడ్డున కంగుళము ఇవతలికి కట్టిన కట్టు విస్తారముగా రక్తము కారనివ్వదు. రెండవ ముడి మిగిలిన తీగెలోని రక్తము మావిచేర వెళ్లాడునపుడు పడకుండ ఆపును.

పిల్ల పుట్టిన తరువాత ఏదైన మంచి వార్త లున్నయెడల తల్లితో చెప్పవచ్చును. ఏదైన చెప్పగూడనిది ఉన్నయెడల ఆమెకు బలము వచ్చేవరకు చెప్పగూడదు. మంత్రసాని పిండకోశము మూసికొని పోవునట్లు తన చేతిని స్త్రీ కడుపుమీద నుంచి ఇంకొక పిల్లయున్న దేమో కూడ కనుగొనవలెను.

మావి

మావి ఇవతలికి పారదోలుట మూడవ కష్టమని చెప్పబడును. పిల్ల పుట్టిన తర్వాత కొంచెముసేపు నొప్పులు నిలిచి తల్లికి విశ్రాంతి కలుగును. అయినను ఆమెకు బహు ఆయాసముగా నుండును. మూఢులగు మంత్రసానులు కొందరు ద్వారముగుండా చేయి పోనిచ్చి బిడ్డ పుట్టగానే మావిని ఇవతలికి లాగుదురు. వారాలాగున చేయరాదు, పిండకోశములో పెద్ద రక్తపు నరములు మావిదగ్గర నుండును గనుక మావిని త్వరగా లాగినయెడల రక్తము ప్రవహించును. అది తరచుగా అపాయకరము. ఒకానొకప్పుడు రక్తముచేత కూప మంతయు నిండును. అయితే అది ఇవతలికి కనబడకపోవచ్చును. పిండకోశము లోపలిభాగము ఇవతలికి వచ్చునట్లు కూడా చేయవచ్చును. మావిచేరును చేతితో పట్టుకొని యెప్పుడు బయటికి లాగగూడదు.

స్త్రీ తిరిగి నొప్పులు పడేవరకు మంత్రసాని సుమారు ఒక పావుగంటసేపు ఓపికపట్టి యుండవలయును. ఇట్లు తిరిగి పిండకోశము కుంగుటవలన మావి బయిటికి త్రోసివేయబడును. ఒకానొకప్పుడు మావి సాపుగా బయటికే త్రోసివేయబడును; ఒక్కొక్కప్పుడు ద్వారములోపలి పైభాగమువరకే త్రోసివేయబడును. అప్పుడు దానిని చేతితో తీసివేయవచ్చును. ద్వారమువద్దకు వచ్చినపుడు దానిని మెలిపెట్టినయెడల వెనుకనుండు ముక్కలన్నియు కలిసి ఒక త్రాడువలె అగును. దానినంతను జాగరూకతతో బైటికి తీసివేయవలెను. అప్పుడు దానిని బహు సులభముగా లాగివేయవచ్చును. అప్పుడు సాధారణముగా కొంచెము రక్తముపడును.

మావి ఇవతలికి త్రోయబడుటయందలి ఆలస్యము.— మావి 20 నిమిషములలో ఇవతలకు రానియెడల మంత్రసాని పిండకోశముయొక్క పైభాగమును రెండు చేతులతో పట్టుకొని అది బాగుగా గట్టిపడువరకు తోమి క్రిందికి అణచవలెను. పూర్వకాలమందు మావి ఇవతలికి వచ్చుటకు కొంచెము పొడుమును పీల్పించేవారు. పొడుము పీల్చుటచేత తుమ్మువచ్చి ఆ మావి యివతలపడును.

పిండకోశము కుంగి మావిని ఇవతలికి త్రోసివేసిన తత్క్షణమే రక్తనరములు మూసికొనిపోవును. అందువలన రక్తము కారదు. పొత్తికడుపున పట్టి చూచినయెడల పిండకోశము గట్టి బంతివలె నగుపడును.

మావి బైటికి వచ్చిన తరువాత మంత్రసాని తల్లిని గోడ కానుకొని నిల్చుండునట్లు చేసి పిండకోశము ముడుచుకొనుటకై తన తలను ఆపె కడుపుపై పెట్టి తోమును. ఈ కార్యము అనావశ్యమును, క్రూరమును, అపాయకరమును అయియున్నది.

రక్తము కారుట.—రక్తము విస్తారము కారినయెడల పిండకోశమును రెండు చేతులతో గట్టిగా పట్టుకొని కొంతసేపు అదిమి

తోమవలెను. అప్పుడప్పుడు చన్నీళ్లలో గుడ్డలు తడిపి దానిని ఒత్తవలెను. రక్తము లోపలికి ప్రవహించునట్లు తల్లి తన తలను పల్లమువైపు పెట్టుకొనవలెను. ఎర్గాట్ అనునది మంచి మందు. చిన్న గరిటెడు కర్పూరతైలమును కొంచెము పాలతో కలిపి ఉపయోగించినయెడలకూడ బాగుగానుండును.

ఇవి అన్నియు చేసిన తర్వాత కూడా రక్తము కారుచున్నయెడల వైద్యుని పిలిపించవలెను.

కట్టు.—మావి పడిపోయిన తర్వాత మూరెడు వెడల్పును మూడు మూళ్ల పొడుగును గలిగినగుడ్డ తీసుకొని వచ్చి కడుపు చుట్టు కొంచెము బిగువుగా కట్టవలెను. కట్టు నడుమువద్ద యుండవలెను. లేనియెడల గుడ్డ జారిపోవును. అందుచేత ఏమియు లాభము లేకపోవును. మావి పడిపోయిన గంటవరకు ఆ కట్టు కట్టగూడదు. ఆ కట్టు చాలా దినములవరకు ఉండవలెను.

నిశ్శబ్దముగా నుండుట ఆవశ్యకము.—పిల్ల పుట్టిన తర్వాత తల్లి ఒక గంటసేపు పరుండవలెను. రహస్య స్థలములను గోరువెచ్చని నీళ్లలో గుడ్డ ముంచి తుడువవలెను. బాలింతరాలి పక్కమీద తడి గుడ్డ తీసి పొడిగుడ్డలు వేయవలెను. శుభ్రమైన తువాలు గుడ్డ తీసుకొని వచ్చి రహస్య స్థలము మీద వేయవలెను. ఈ పనులన్నియు చేయునపుడు తల్లి పరుండి యుండవలెను; కాని కూర్చుండి యుండగూడదు. ఆమెను కదల్చునపుడు బహు నెమ్మదిగా కదలించవలెను. లేనియెడల తిరిగి రక్త ప్రవాహము ఆరంభింపవచ్చును. స్నేహితులుగాని ఇతరులుగాని ఎవరును లోపలికి వచ్చి ఆమెతో మాట్లాడ గూడదు. అది చాలా ఆయాసమును కలుగచేయును. దానికి దృష్టాంతము చూడుడు. ఇండియాలో నొక ఇంగ్లీషు స్త్రీ ప్రసవించిన కొంతసేపటికి చాకలిది వచ్చెను. అప్పుడు ఎవరో తెలివి తక్కువవల్ల చాకలిది వచ్చెనని ఆమెతో చెప్పిరి. ఆ చాక

లిది ఏమి చేయవలెనో చెప్పుటకు ఆ బాలింతరాలు చేసిన ప్రయత్నమువల్ల ఆమెకు జబ్బుచేసి చనిపోయెను. గనుక, కొన్నిరోజులవరకు బాలింతరాలితో ఎవరును తరుచుగా మాట్లాడగూడదు.

శిరసోదయములు, కవలబిడ్డలు

నూటికి తొంబదియేడు చోట్ల శిరసోదయము ముందగునని ఇదివరకే చెప్పబడెను. ఇతరమైనవి ఇక్కడ తెలుపబడును.

పిరుదులు ముందు వచ్చుట. అరువదింటికి ఒకచోట పిరుదులు ముందు వచ్చును. అది ముడ్డియొక్క మధ్య పల్లమును పట్టి చూచినయెడల ముందుగా తెలియును; లేనియెడల జాతినిపట్టి చెప్పవచ్చును. పిరుదులు ముందు వచ్చుచున్నయెడల పిల్ల మల మూత్ర విసర్జనము చేయును. మంత్రసాని మూఢురాలైనయెడల త్వరగా ప్రసవము ముగియునని పిరుదులుపట్టుకొని లాగును. అట్లు చేయుట చేత మెత్తని అవయవములు సాగుట కవకాశ ముండదు. చేతులు తల పైకి యీడ్చుకొని పోవుటవల్ల ప్రసవము మరింత యెక్కువ కష్టమగును. ఒకానొకప్పుడు పిల్ల తల బెణకవచ్చును; లేనియెడల ఊడిపోవచ్చును.

పిల్ల వచ్చుచున్నప్పుడు దాని తల బొడ్డుతీగమీద పడకుండునట్లు జాగ్రత పుచ్చుకొనవలెను. అట్లు పడినయెడల రక్తము ప్రవహించక పిల్ల ఉరిపోసినట్లు చనిపోవును. దొరికినయెడల మంచి వైద్యుని తీసికొని రావలెను. దొరకనియెడల మంత్రసాని చేతికి బొడ్డుతీగ తగిలినతోడనే దానిని కొంచెము క్రిందకు లాగి వదులు చేయవలెను. శరీరము బయటికి వచ్చిన తర్వాత పిల్ల కాళ్లకు పాదములకు గుడ్డచుట్టి వాటిని కుడిచేతితో పట్టుకొని తన ఎడమచేతితో పిల్ల మెడను పట్టుకొని తల్లి నొప్పులు పడుచున్నపుడు పిల్లను మెల్లిగా ఇవతలికి లాగవలయును.

పాదోదయము. నూట అయిదు ప్రసవములలో నొకచోట కాళ్లు గాని మోకాళ్లుగాని ముందువచ్చును. కాలి వ్రేళ్లు చేతి వ్రేళ్లకంటే పొట్టిగా నుండును గనుక, వాటి విచక్షణ వెంటనే తెలియును. పిరుదులు ముందు వచ్చునపుడు పడెడు ప్రథమ కష్టముకంటే పాదోదయమగునపుడు పడు ప్రథమ కష్టము చులకనగా నుండును గాని తరువాత పడెడి కష్టము చాలాసేపు పట్టును.

ఈ సంగతిలో కూడా వెనుక చెప్పినట్లు చేయవలెను. ఒక కాలుగాని ఒక మోకాలుగాని కనబడినయెడల మంత్రసాని రెండవ దానిని లాగుటకు ప్రయత్నము చేయగూడదు. కాలు వంగుటచేత పెద్దదిగా నుండును గనుక మర్మావయవములు బాగా సాగి తక్కిన శరీరమున్ను, శిరస్సున్ను బయటికి వచ్చుటకు కావలసినంత మార్గమిచ్చును.

హస్తోదయము. రెండువందల ముప్పదింటిలో ఒకచోట చేతులు ముందు వచ్చును. మూఢులగు మంత్రసానులు కొందరు చేతులు పట్టి లాగుదురు. ఇజ యెంత చేసితే అంత అపాయకరము. ఇట్టి సందర్భములం దెప్పుడును వెంటనే ఒక వైద్యుని పిలువవలెను. అట్లు చేయనియెడల ప్రసవము సాధారణముగా కష్టసాధ్యమగును.

వెనుక చెప్పబడిన అవయవములు గాక ఇంకొకటి రెండు అవయవములు ముందు వచ్చును. అయితే వాటిని ఇక్కడ చెప్పనక్కరలేదు.

కవలపిల్లలు. కవలకాన్పులు ఎనుబదింటికి ఒకచోట కలుగును. ముగ్గురు అతి మిక్కిలి అరుదుగా పుట్టుదురు. ప్రతి పిల్ల వేరువేరు సంచులలో నుండవచ్చును, లేక ఒక సంచిలోనే యుండవచ్చును. జననము చాలా ఆలస్యమగును. మొదటిపిల్ల పుట్టుటకు

చాలాసేపు పట్టును. రెండవది పుట్టుటకు అంతసేపు అక్కరలేదు. మొదటిపిల్ల పుట్టినతోడనే మంత్రసాని తన చేయి శుభ్రపరుచుకొని రెండవ పిల్లయొక్క యునికిని పరీక్షించి దాని పుట్టుకకు వేచి యుండవలెను. రెండవపిల్ల పుట్టేవరకు మొదటిపిల్ల మావి తీయగూడదు. రెండవపిల్ల పుట్టిన తర్వాత రెండు మావులును ఇవతలికి వచ్చును.

నేర్పుగల మంత్రసాని అగత్యము. సర్వ సామాన్య పద్ధతిని ముందు శిరసోదయమైనపుడు తల్లికిగాని పిల్లకుగాని సాధారణముగా అపాయము రాదు. తక్కిన ప్రసవములు ఉపద్రవకరమైనవి. పిల్ల పిండకోశములో నున్నప్పుడే ఏ అవయవము ముందు వచ్చునో ఆ సంగతి నేర్పరి యగు మంత్రసాని చెప్పగలదు. అసాధారణమైన ప్రసవమైనయెడల డాక్టరును వెంటనే పిలువవలెనని కూడ చెప్పగలదు. నీళ్లసంచి బద్దలయి నీళ్లు కారిపోయినపుడు అది చాలా కష్టముగా నుండును.

వైద్యులవద్ద కొన్ని పనిముట్లుండును. పిల్ల రానియెడల ఆ పనిముట్లతో తీయుదురు. అట్లు చేయునపుడు తరచుగా పిల్ల బ్రదుకుట తటస్థింపదు. కాని తల్లి ప్రాణము దక్కునట్లు చేయవచ్చును. మూఢులు పని చేసినయెడల పిల్లయు తల్లియు పోవచ్చును.

పూతినాశకమైన పదార్థములును, వాని యుపయోగములును

గాలి, ధూళి, నేల—అన్నియు వ్యాధిబీజములతో నిండియున్నవి. ఈ బీజములు పుండ్లమీద గాని యారని ప్రదేశములమీద గాని పడి నాటుకొన్నయెడల అవి మంట నొప్పి వాపు మొదలగువానిని కలిగించును. కొన్ని మందు లీ బీజములను చంపగలవని తెలిసినది.

ఆ మందులనే పూతినాశకము లందురు. బిడ్డ పుట్టి మావి పడిపోయిన తరువాత పిండకోశమందలి ప్రదేశము చాలవరకు పచ్చిగా నుండును. కడుగుకొనని మురికిచేతులు పెట్టి మంత్రసాని లోపలి భాగములను పరీక్షించునపుడు వ్యాధిబీజము లా ప్రదేశమును సులభముగా చేరవచ్చును. దీనివల్ల బాలింతరాలికి జ్వరము వచ్చి మిక్కిలి తొందర చేయవచ్చును; కొన్ని సందర్భములందు ప్రాణహాని కూడ కలుగవచ్చును. లోపలి భాగములను పరీక్షించుటకు ముందుగా చేతుల నతి జాగరూకతతో సబ్బుతో తోమి నీళ్లతో కడుగవలెను; తరువాత వానిపై వ్యాధిబీజము లేమియు నుండకుండునట్లు వానిని పూతినాశకమైన మందు నీళ్లలో అధమపక్షము మూడు నిమిషములైనను ముంచి యుంచవలెను.

ప్రతి యింటను ఉండవలసిన పూతినాశక ద్రవ్యములు రెండు కలవు.—(1) పొటాసియమ్ పెర్మాంగనేటు, (2) బోరాసిక్ ఆసిడ్ పౌడరు, అనగా శుద్ధమైన వెలిగారపు పొడి.

(1) **పొటాసియమ్ పెర్మాంగనేటు.** ఇది మిక్కిలి చవుక, నిరపాయకరము; దీనికి ప్రత్యేకమైన రంగు గలదు; కొంచెము ఉపయోగించినను, చాలపనిచేయును. కొన్ని గ్రెయినులు నీళ్లలో కలిపినయెడల, ఆ నీళ్లన్నియు నెఱ్ఱపడును. మంచి గులాబివర్ణము వచ్చినయెడల, ఆ నీళ్లు ఉపయోగమునకు సిద్ధమైన వన్నమాట. వర్ణము చెడినయెడల, అనగా గోధుమ రంగు తిరిగినయెడల అవి పనికి రావు; పారపోయవలసినదే.

ఈ మందునీళ్లను మంత్రసాని చేతులను శుద్ధిచేసికొనుటకును, బాలింతరాలి మర్మస్థానమును కడుగుటకును ఉపయోగింపవలెను. ఏ పుండ్లను కడుగుటకైనను ఇది యుపయోగించును.

(2) **బోరాసిక్ ఆసిడ్ పౌడరు.** (అనగా శుద్ధమైన వెలిగారపు పొడి.) ఎండిపోయిన మావి యూడిపోయిన తరువాత

ప్రదేశము పుండుగా నుండును గనుక శిశువుయొక్క బొడ్డుమీద ఈ పొడి కొంచెము చల్లుచుండవలెను.

తేయాకు నీళ్లు త్రాగెడు చిన్న గరిటెతో రెండు గరిటెల పొడిని రెండశేరుల యుడుకునీళ్లలో కరగనిచ్చినయెడల, ఆమందు నీళ్లు బాగుగా బిరడావేసిన శుభ్రమైన బుడ్డిలో చాలరోజులు చెడకుండ నుండును. ఆ నీళ్లను బిడ్డయొక్క కండ్లను నోటిని కడుగుటకుపయోగింపవలెను. తల్లియొక్క చూచుకములను శుభ్రపరచుటకు కూడా ఉపయోగింపవచ్చును. ఈ మందునీళ్లతో అన్నివిధములైన పుండ్లను కడుగవచ్చును; ఇది విషము కాదు.

పిల్లయొక్క సంరక్షణ

కడుగుట. పిల్ల పిండకోశములో నున్నపుడు కొవ్వువంటి ఒక విధమైన వస్తువుతో కప్పబడి యుండును. ఇది దాని చర్మమును కాపాడును. కొంచెము చమురు రాచినయెడల అది అంతయు పోవును. కాని దానిని అంతను పిల్ల పుట్టిన తక్షణమే తీయుటకు అవసరము లేదు. అది క్రమక్రమముగా యెండి దానంతట అదే ఊడిపోవును. మెత్తని క్రొత్త గుడ్డను శుభ్రమైన చన్నీళ్లలో తడిపి కండ్లు తుడిచిన తర్వాత వాటిని మెత్తని పొడిబట్టచేత తుడువవలెను. ఆ తడిబట్టను తిరిగి ఉపయోగించకుండునట్లు తగలబెట్టి వేయవలెను. అప్పుడు పిల్లను గోరువెచ్చని నీళ్లలో మెత్తనిగుడ్డతో సోపు వేసి కడగవలెను. కడుగునపుడు దాని కండ్లలోనికి నీరు పోకుండునటుల జాగ్రత పుచ్చుకొనవలెను. పిల్లను అంతట పొడిగుడ్డచేత తుడువవలెను. ముఖ్యముగా కాళ్లసందున బాగా తుడువవలెను. అలాగు ప్రతిరోజు కడుగవలెను.

బొడ్డుతీగె. బొడ్డుతీగె చివర సమభాగములుగా బోరాసిక్ ఆసిడ్డును స్టార్చిపొడియును చల్లిన గుడ్డను చుట్టి కడుపుమీద పైవైపు

నకు త్రిప్పవలెను. ఒక మెత్తని గుడ్డ తీసికొనివచ్చి కడుపుచుట్టు రెండు మూడు సారులు చుట్టినయెడల బొడ్డును అది యుండవలసిన చోట నుంచును. ఆ గుడ్డను బిగువుగా చుట్టగూడదు. బొడ్డుతీగె యొక్క చివర పడిపోయినమీదట మెత్తనిగుడ్డ మడతపెట్టి బొడ్డు మీద నుంచినయెడల అది ఆరి మానిపోవును.

గుడ్డలు తొడుగుట. పిల్లలు చలికి ఆగలేరు. ఎండలుగా నుండినప్పుడు తప్ప తతిమ్మా వేళలందు పిల్లలకు బట్టలు కప్పవలెను; చేతులు కాళ్లు కదలుటకు కావలసినంత అవకాశము ఉండునట్లు కప్పవలెను. తలమీద మాత్రము కప్పగూడదు.

మూఢాచారములు. ఈ దేశమందలి అనేక భాగములలో ఉపద్రవకరమైన మూఢాచారము లున్నవి. కొందరు పిల్లచన్నులు ఒత్తుదురు. కొందరు క్రూరులు జముడుపాలు పోయుదురు. కొందరు ఉప్పు, నెయ్యి కలిపి పిల్లయొక్క నోటిలో పెట్టుదురు. కొందరు తేనె నెయ్యి బంగారుపొడి కలిపి పెట్టుదురు. కొందరు పిల్లకు అదృష్టము కలుగునని బంగారము నోటిలో పెట్టుదురు. కొందరు పిశాచములు పట్టకుండ రక్షరేకులు కట్టుదురు. వీటివల్ల నేమియు ప్రయోజనము లేదు. వీటిలో కొన్ని ఉపద్రవకరములైన ఆచారములు గనుక వీటిని ఆచరింపగూడదు. వీటికి బదులుగా దేవునికి కృతజ్ఞతా స్తోత్రములు చెల్లించి పిల్లను దీవించుమని ఆయనను ప్రార్థింపవలెను. ఈ విధి ఇంకొకచోట వివరింపబడును.

భోజనము. పిల్లకు తల్లిపాలకంటే వేరే మంచి ఆహారము లేదు. కొందరు మూఢులు పిల్లకు తల్లి మొదటిపా లివ్వగూడదని అందురు అది సరికాదు. తల్లి మొదటి పాలు ఇచ్చినయెడల పిల్లకు పుష్టి కలుగుటయే కాక చక్కగా విరేచనము కూడా అగును. అది ఔషధముకంటే చాలా మంచిది. తల్లి కొంచెముసేపు విశ్రమించిన తర్వాత పిల్లకు పాలివ్వవలెను.

పాలు ఇంకా చేపనియెడల కొంచెము ఆవుపాలలో మూడు రెట్లు వేడినీళ్లు కలిపి తల్లిపాలు చేపేవరకు పిల్లకు ఇవ్వవచ్చును.

ప్రథమ మాసములో పగలు రెండుగంటల కొకసారి పిల్లకు పాలివ్వవలెను. తల్లి క్రమక్రమముగా కొంచెము ఆలస్యము చేయుచు తన పిల్లకు పాలివ్వవలెను. రాత్రిపూట అన్నిసార్లు పాలివ్వ నవసరములేదు.

పిల్ల ఏడ్చినప్పుడెల్లా తల్లి పాలివ్వగూడదు. అట్లు ఇచ్చుట తల్లిపిల్లల కిద్దరికి కూడా చెరుపు. పిల్లకు కడుపు అధికముగా నిండుటచేతకూడ అప్పుడప్పు డేడ్చును. అప్పుడు పిల్ల యేడ్చుచున్నదని పాలిచ్చినయెడల జబ్బు చాలా ఎక్కువగును. తల్లి క్రమముగా ఏర్పాటు చేసికొను కాలములందే యెప్పుడు పాలు యిస్తే మంచిది. పిల్ల దానికి అలవాటుపడి అప్పుడే త్రాగును.

బిడ్డకు పాలు మరుపుట. క్రమక్రమముగా పిల్లకు పాలు మరుపవలెను. పండ్రెండవ మాసములోగా పాలు మరుపవలెను గాని అంతకంటె యెక్కువ తడవు పనికిరాదు. తొమ్మిదవ మాసములో అప్పుడప్పుడు గంజి యివ్వవచ్చును. పాలలో నీళ్లు కలిపి యిచ్చుట మిక్కిలి మంచిపని. కొంతకాలమైన తర్వాత బాగుగా నుడికిన పలుచని గోధుమపిండి జావ పాలలో కలిపి యివ్వవచ్చును. సూజి, వరి అన్నము, రొట్టె కూడా మంచివే. పిల్లకు 18 మాసములు వచ్చేవరకు పాలనే ముఖ్యముగా ఎక్కువ ఇచ్చుచుండవలెను. పిండివంటలు, కూరలు, గంధద్రవ్యములతో గూడిన తిండి పిల్లలకు చెరుపుచేయును. పండిన పండ్లు తాజాగా నున్నయెడల పెట్టవచ్చును. కాని, చక్కగా పండని పండ్లను పెట్టగూడదు. పెట్టినయెడల చాలా ఉపద్రవము కలుగచేసి కక్కులు, శీతభేది మొదలైన జాడ్యములు పుట్టించును. వైద్యుని ఆజ్ఞలేక పిల్లలకు ఔషధ

మియ్యఁగూడదు. తిండి కొంచెము మార్చినయెడల ఏ రోగమున్నను కుదురును.

పిల్లలను నిద్రపుచ్చుటకు నల్లమందు యెప్పుడు యివ్వఁగూడదు. అది చాలా ఉపద్రవకరమైనదియు, హానికరమైనదియునై యున్నది. శాంతి పుట్టించు ఔషధములను యివ్వఁగూడదు. వాటిలో కూడ నల్లమందుండును.

పిల్లల సంరక్షణనుగూర్చిన తక్కిన సంగతులున్ను, వారుబలముగాను సౌఖ్యముగాను పెరుగునట్లు చేయుటకు తగిన ఉపాయములున్ను ఇంకొక చిన్న పుస్తకములో చెప్పెదము.

ప్రసవమైన తర్వాత తల్లియొక్క సంరక్షణ

భోజనము. రెండు దురాచారములను విడిచిపెట్టవలెను. అవేవనిన:—తినగూడని దానిని తిననిచ్చుట; తినగూడిన దానిని తిననియ్యకపోవుట. ఈ దేశములో కొన్ని చోట్ల బాలింతరాలికి సుగంధ ద్రవ్యములుగల వేడివస్తువులను బ్రాందిని ఇవి కడుపును శుభ్రము చేయుననిచెప్పి యిత్తురు. ఇవి చాలా హానికరమైనవి గనుక వీటి నివ్వఁగూడదు. రెండవ తప్పు తినుటకు కావలసిన ఆహారమును త్రాగుటకు కావలసిన నీళ్లను ఇయ్యకపోవుటయై యున్నది. ప్రసవించిన స్త్రీకి కొందరు మొదటి దినమున ఏ ఆహారమును ఇవ్వరు. అటు తర్వాత దినమునకు ఒక్కసారి మాత్రమే అన్నము పెట్టి ఒక విధమైన కషాయమును కూడా ఇచ్చుచుందురు. ఎంత దప్పికయైనను అన్నము తినునప్పుడు తప్ప మరొకప్పుడు ఒక్క నీటిచుక్కనైనను త్రాగనియ్యరు. ఇట్లు చేయుట చాలా క్రూరమైన పని. జబ్బు రాకపోవుట లేదు సరే గదా, అనేకులు దీనివల్ల చనిపోయెదరు. ప్రసవించిన స్త్రీ జాగ్రత తీసికొన తగినదియే

యైనను, రోగి కాదు. ఆమెకు తగిన ఆహారమును పానమును ఇచ్చి బలపరుపవలెను. ఒకటి రెండు రోజులవరకు తల్లికి గంజినిపాలతోగాని పట్టిదిగాని యివ్వవలెను. వెనుక విరేచనమైన తరువాత వరి అన్నము, రొట్టె మొదలయినవి యివ్వవచ్చునుగాని సుగంధ ద్రవ్యములుగల భోజనమును పాలు బాగుగా చేపువరకు ఆమె తినగూడదు. బాలింతరాలు కులాసాగా నున్నయెడల ఒక వారమైన తర్వాత ఆమె మామూలైన ఆహారమును తినవచ్చును. ప్రసవమునకు ముందైనను ప్రసవమైన తర్వాతనైనను కూడా చన్నీళ్లు మితముగా పుచ్చుకొనవచ్చును.

ఔషధము. ప్రసవమైన తర్వాత విరేచనము ఎప్పటివలె అగుటకు తరుచుగా ఔషధము పుచ్చుకొనవలెను. విరేచనము కానియెడల మూడవరోజు ప్రొద్దున గరిటెడు చిట్లాముదమును యివ్వవచ్చును. కావలసినయెడల ఆరు గంటల సేపు తాళి దానిని మళ్లీ పుచ్చుకొనవచ్చును. కొందరు మూఢులగు మంత్రసానులు చిట్లాముదము నియ్యరాదందురు. అయితే అదే అట్టి సమయములో శ్రేష్ఠమైన మందు.

స్తనములు. స్తనములు గట్టిపడి పోటు పెట్టును. వాటిని శుభ్రముగా నుంచుకొనవలెను. అప్పుడప్పుడు వేడినీళ్లలో గుడ్డలు ముంచి వాటిమీద అద్దవచ్చును. కొంచెము నువ్వుల నూనెతోనైనను కొబ్బరి నూనెతోనైనను మర్దన చేసినయెడల కూడా ఉపశాంతి కలుగును. చనుమొనలు బద్దలయినయెడల పుడిసెడు నీటిలో ఒక చిటికె పటిక వేసి వాటికి పట్టించవలెను. ఒక స్తనము అయిన తర్వాత మరియొక స్తనమును పిల్లచేత కుడుపవలెను.

పాలజ్వరము. సాధ్యమైనంత శీఘ్రకాలంబున పాలివ్వనారంభింపనియెడల ఈ జ్వరము వచ్చును. అప్పుడు తల్లికి చలి,

తలనొప్పి, జ్వరమువచ్చి విస్తారము చెమటలు పోయును. స్తనములు ఉబ్బి గట్టిపడి పోట్లు పెట్టుచు, పాలతో నిండియుండును. అప్పుడు కొంచెము చిట్లాముదమిచ్చి చక్కగా విరేచనమగునట్లు చేయవలెను. పిల్లచేత తరుచుగా పాలు కుడిపింపవలెను. ఇట్లు చేసినయెడల రెండు మూడు రోజులలో ఆ జ్వరము హరించును.

పొత్తికడుపులో నొప్పి. విరేచనము బాగా అయిన తర్వాత పొత్తికడుపులో విస్తారము నొప్పి వచ్చినయెడల వేడినీళ్లలో గుడ్డలు తడిపి కడుపుమీద పెట్టినయెడల ఉపశమనము కలుగును.

పిండకోశమునుండి ప్రవాహము. ఇది ప్రసవమైన కొంత కాలమువరకు కలుగును. మొట్టమొదట అది ముట్టురక్తమువలె విస్తారముగాను ఎర్రగాను ఉండును. కొన్ని రోజులకు అది తగ్గి తెల్ల వర్ణము కలదియై తుదకు శుభ్రముగా నుండును. మూడవ వారము చివరను ఆ ప్రవాహము ఆగిపోవును. ఆ ప్రవాహము దుర్గంధము కలదియై యున్నయెడల గోరువెచ్చని నీళ్లను ప్రతిరోజు పిండకోశ ద్వారము లోనికి పిచ్చికారితో కొట్టవలయును. అది శుభ్రమై ఆరిపోవును.

బాలింత జ్వరము. ప్రసవమైన తర్వాత మూడవరోజు మొదలు అయిదవ రోజు లోగా ఈ జ్వరము మొదలు పెట్టును. ఇది చాలా అపాయకరమైనది. పాల జ్వరమునకును ఈ జ్వరమునకును గల భేదమేమనగా, ఈ జ్వరము వచ్చినపుడు పాలులేకపోయి కడుపునొప్పి వచ్చును కాని ఇది పాల జ్వరము వంటిది కాదు. లో భాగము మంత్రసాని వ్రేళ్లగుండ మురికి యగుటవల్లగాని, మావికి సంబంధించిన తునక లేవైన నిలిచియుండుట వల్లగాని ఈ జ్వరము వచ్చును. దీనిని కుదుర్చుటకు మంచి వైద్యుని పిలువవలెను.

స్నానము చేయించుట. ప్రసవమైన స్త్రీ మూడవ, అయిదవ ఏడవ, తొమ్మిదవ దినములందు స్నానము చేయవలసినదని ఈ దేశపు మంత్రసానులు చెప్పుదురు. దినములను లెక్కించుట వలన ప్రయోజనములేదు. ఏ రోజును మరియొక రోజుకంటె మంచిదికాదు. స్త్రీ చాలా బలహీనముగా నున్నప్పుడును చలిగా నున్న సమయములందును స్నానము చేయరాదు. చేసినయెడల కీడు వచ్చును. స్నానము చేయలేకపోయిన దినమునందు వెచ్చని నీళ్లలో ముంచిన తడిగుడ్డతో ఒక్కొక్క అవయమును తుడిచి పొడిబట్టలతో కప్పివేయుచు ఈ లాగున శరీరము నంతటిని శుభ్రము చేయవచ్చును. ఇట్లు చేయుట మంచిది. స్త్రీకి కొంచెము బలము పట్టిన మీదట గాని తత్పూర్వము ఆమె స్నానము చేయరాదు.

లేచి తిరుగుట. ప్రసవమైన తర్వాత విశ్రాంతి చాలా ముఖ్యమని ఇదివరకే చెప్పబడినది. ఈ విశ్రాంతి ఎంత కాలము కావలెనో వివిధ స్త్రీలలో వేరువేరు విధములుగా నుండును. ఇంగ్లీషు స్త్రీలు అధమము పది రోజులవరకు మంచము దిగగూడదు; లేచి కూర్చుండ నైన కూర్చుండగూడదు. అటుతర్వాత వారు ఒరిగియుండు సోఫామీదగాని పడక కుర్చీమీదగాని కూర్చుండవచ్చును; విశేషకాలము నిలుచుండకను కూర్చుండకను ఉండి సాధారణముగా పరుండియుండవలెను. మూడవ వారములోఇంట్లో అటు యిటు కొంచెము తిరుగవచ్చును. మన దేశములో బలహీనులగు స్త్రీలు కూడా ఆలాగే చేయుట మంచిది. బలముగల స్త్రీలు ఆరవ రోజుననే కూర్చుండవచ్చును. అపాయమున కాస్పదములేని పద్ధతి ఎల్లప్పుడున్న మంచిది. చాలామంది స్త్రీలు ప్రసవమైన తర్వాత కొద్దికాలములోనే లేచి నడుచుదురు. అందువలన వారికి చాలా హాని కలుగును. పిండకోశము క్రిందికి జారిపోవచ్చును.

జాతకము. ఈ దేశములో చాలామంది తమకు బిడ్డలు పుట్టినపుడు వారి జాతకము వ్రాయించుదురు. ఇది నిష్ప్రయోజనమే కాక హానికరమైనది కూడా అని చెప్పవచ్చును. పిల్లల బ్రతుకునకును నక్షత్రములకును ఏమాత్రమును సంబంధము లేదు. మనకు ప్రభువగు దేవుడొక్కడే గలడు. ఆయన ఆకాశమునకును భూమికిని ప్రభువు. గ్రహములు, నక్షత్రములు, ఆయనయొక్క భృత్యులు. ఆయన సర్వదా మనలను పాలించుచుండును. ఇది అదృష్టపు వేళ ఇది దురదృష్టపువేళ అను విచక్షణ లేదు. ఈ జాతకములవలన జనులు చాలా కష్టపడి సొమ్ము ఖర్చు చేయుదురు. వాటివలన అప్పుడప్పుడు అనుకూలమైన పెండ్లిండ్లను కూడా మానుదురు.

పిల్ల పుట్టిన తేది ఒక కాగితముమీద వ్రాసినయెడల నదేచాలును. జాతకము లేమియు నక్కరలేదు.

మహారాష్ట్రుల ఆచారము. మహారాష్ట్ర దేశమున ప్రసవమైన తర్వాత 5-వ దినమునను 12-వ దినమునను సాత్వే అను దేవతను పూజించుదురు. అందులో అయిదవ రోజున పురిటిగదిలోనే పూజ జరుగును. అప్పుడు చాలా మంది స్త్రీలు వత్తురు. ఆ గదిలో చేసెడి కర్మలు బలహీనమైన మనిషికి బహు ఆయాసకరముగా నుండును. 12-వ దినమున తల్లికి నెమ్మదిగా నుండినా ఉండకపోయినా గదిలో నుంచి ఇంకొక చోటికి వెళ్లి ఆమె పూజచేయవలెను. అప్పుడప్పుడు బాలింత స్త్రీలు అల్లాడుచు తమ స్నేహితులు పట్టుకొనగా నడుచుదురు. అటువంటి ఆచారములు స్త్రీలకు చాలా హాని కలుగజేయుటయే కాక అవి దేవునికి ఇష్టముగా నుండవు. అది దేవునిని పూజించుటకు బదులుగా నొక రాతిని పూజించుటయై యున్నది.

ముఖ్యాంశములు

మనము గమనింపవలసిన ముఖ్యాంశము లేవనిన :—

1. శ్వాసించుటకు తగినంత స్వచ్ఛమైన గాలి ఉండవలెను.

2. కేవల పరిశుభ్రత ముఖ్యము.

3. ప్రసవగదిలో మంత్రసానియు మరిద్దరును తప్ప మరెవరును ఉండరాదు. ఇట్లు కొన్ని దినములు చేయుట అగత్యము.

4. ప్రసవించిన స్త్రీని ఉపవాసముంచక గంజి, నీళ్లు కావలసినప్పుడెల్లా ఇచ్చి బలపరుపవలెను.

5. స్త్రీకి బలము పట్టేవరకు స్నానము చేయించరాదు; వేరే పని యేమియును చేయించరాదు; పూజసహితము చేయింపరాదు.

5. ప్రసవించునపుడుగాని తరువాతగాని వైద్యుడు ఇయ్యుమని చెప్పిననే తప్ప సారాయ మెప్పుడును ఇయ్యగూడదు. సాధారణ ప్రసవములలో అది యెంతమాత్రము నక్కరలేదు; అట్టిసందర్భములలో అది మేలునకు బదులు హాని చేయును. అది రక్తప్రవాహమును వృద్ధిపరచి మనసునకు ఉద్రేకము కలిగించును.

ఈ విధముగా చేసినయెడల చాలా మేలు కలుగును. అయినను సుఖప్రసూతి యగుటకు బాగా పని నేర్చిన మంత్రసాను లుండవలెను?

డఫరిన్ దొరసానిగారి పేరట స్థాపించిన నిధి

కొన్ని సంవత్సరముల క్రిందట పూనా మహారాణిగారు ఈ దేశపు మంత్రసానులు తిన్నగా పని చేయలేక పోవుటచేత విస్తారముగా బాధపడెను. వైద్యశాస్త్రము తెలిసిన ఒక దొరసాని ఆ రోగమును కుదర్చగలిగెను. ఆ పూనా రాణిగారు ఆ దొరసాని ఇంగ్లాండునకు వెళ్లునని వినినప్పుడు విక్టోరియా రాణిగారికి ఒక

ఉత్తరము వ్రాసెను. అందులో ఈ దేశపు స్త్రీలు ప్రసవ సమయమున చాలా కష్టపడుదు రనియును, గనుక దానికి తగిన సదుపాయము చేయుటకు ప్రార్థించుచున్నా ననియును ఆమె వ్రాసెను. ఆమె ఒక చిన్న బంగారపు డబ్బిలో ఆ యుత్తరము నుంచి విక్టోరియా రాణిగారికి ఇమ్మని ఆ దొరసాని మెడలో కట్టెను. ఆ యుత్తరము చూచినపుడు విక్టోరియా రాణిగారి హృదయము కరిగెను. అప్పుడు విక్టోరియా రాణిగారు పూనారాణికి జవాబు వ్రాయడమే కాక, డఫరిన్ దొరగారు ఇండియాకు వైసురాయిగా వచ్చునపుడు ఆయన భార్యతో ఆమెచేత నైనంతమట్టుకు ఆ కొరతను తీర్పుమని కూడా చెప్పిరి.

డఫరిన్ దొరసానిగారితో చెప్పిన సంగతి బాగుగా నెరవేర్చబడెను. మన దేశములోని స్త్రీల మేలుకొరకై ఆమె చాలా ప్రయత్నము చేసినారు. వైద్యము చేయుటకు దొరసానులను, మంత్రసానులను, దాదులను, వైద్యశాస్త్రము తెలిసిన పరిచారకులను యనిమించుటకును ఒన సంఘము ఏర్పడెను. అన్ని మతములవారును వారికి సాధ్యమైనంత సహాయము చేయుటకు తగినట్లు ఏర్పరుపబడెను.

అదిచక్కగా ఆరంభింపబడినది కొందరు రాజులు స్వంతముగా స్త్రీలకొరకు ఔషధశాలలు కట్టించిరి. మరి కొందరు సంఘమునకు చాలా చందాలు ఇచ్చిరి. కొందరు భాగ్యవంతులు కూడా అట్లే చేసిరి. అవసరమున్న సమయమున నెవరైనా ఒకరు తన స్వగ్రామములో నొక ప్రసవ వైద్యశాలను కట్టించిన పక్షమందు ఎంత బాగుగ నుండును! మునిసిపాలిటీవారు తమచేత నైనంతమట్టుకు ఔషధములు సప్లయి చేయవలెను. అందరును కూడా వారిచేత నైనంతమట్టుకు సహాయము చేయవలెను. పైన చెప్పబడిన సంఘము నిమిత్తము కొద్ది చందాలు వేసినా పుచ్చుకొందురు. సోమరులుగాను, దుర్మార్గులుగాను ఉండెడి బిచ్చపుగాండ్రకు తిండి పెట్టుట

కంటె, ఈ సంఘమునకు సహాయము చేసినయెడల మన స్త్రీలు సుఖప్రసవమైనందుకు దేవుని తగినట్లుగా సన్మానించినవార మగుదుము.

డఫరిన్ దొరసానిగారు చెప్పినట్లు మగవారు "తమ భార్యలకు, తల్లులకు అప్పచెల్లెళ్లకు, కూతుళ్లకు జబ్బు చేసినయెడల నేర్పుగల వైద్యులచేత ఔషధమిప్పించి జబ్బు కుదర్చవలెను."

పూర్వకాలములందు ఈ దేశపుజనులు పొగబండ్లను గురించి యేమియు నెరుగరు గనుక వారు నడిచిపోయేవారు. అప్పుడప్పుడు బండ్లమీదను సవారిమీదను వెళ్లేవారు. ఇప్పుడు పొగబండ్లమీదనే గాని జనులు ప్రయాణము చేయగోరుదురా? ఈ రోజులలో పొగబండ్లమీద నెంత సులభముగా ప్రయాణము చేయవచ్చునో ఆలాగుననే నేర్పరులగు మంత్రసాను లున్నయెడల గర్భిణి స్త్రీలకు అంత సులభమైన ప్రసవము కలుగును. స్వదేశాభిమానులందరును వారిని సంపాదించి కావలసినపుడు పని జరిపించిన నెంత బాగుగ నుండునో ఆలోచింపుడీ!

మాతృత్వ మొక విశేషాధికార మనియు, అది దేవు డనుగ్రహించు వర మనియు, కడుపుతో నున్న కాలమందంతటను, ముఖ్యముగా బిడ్డ పుట్టిన తరువాతను జ్ఞాపక ముంచుకొనవలసినది. కాబట్టి యట్టి మహావరము నిచ్చిన భగవంతునకు కృతజ్ఞతా పూర్వకమైన స్తోత్రములను నిత్యమును చెల్లించుటకు తల్లిదండ్రులు జ్ఞాపకముంచుకొనవలెను; ఆయన పితృవాత్సల్యము సర్వదా కొనసాగవలెనని ప్రార్థింపవలెను; అనేక విధముల సాక్షాత్కరించుచున్న యాయన మంచితనమును గూర్చి కృ[illegible]ములను చేయు విషయమును వారు ప్రసవానంతర[illegible]వరాదు.

C. L. S. PRESS, MADRAS—1921